

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО
НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Виконала студентка II курсу, групи МПс-21
Напряму підготовки 053 «Психологія»
Ягенич Любов Олегівна

Керівник:
кандидат психологічних наук,
Ткачук Ольга Володимирівна

Рецензент:
професор, доктор психологічних наук,
Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту
Завідувач кафедри: _____
О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Війна та її вплив на психологічний стан дитини	8
1.2. Теоретичний аналіз адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання	13
1.3. Психологічні особливості адаптації дітей до навчання в умовах війни, як чинника стресу.....	19
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	27
2.1. Організація та етапи дослідження.....	27
2.2. Опис групи досліджуваних	30
2.3. Методи та методики проведеного емпіричного дослідження.....	34
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
3.1. Психологічні особливості адаптації дітей до навчання	42
3.2. Особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та аспектами тривожності.....	45
3.3. Особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та адаптацією до навчання	48
Висновки до розділу 3	55

РОЗДІЛ 4 РЕКОМЕНДАЦІЇ БЛАГОПОЛУЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В МОВАХ ВІЙНИ	57
4.1. Теоретичний огляд рекомендацій благополучної адаптації молодших школярів	57
4.2. Принципи ТОВД як чинники адаптації учнів до навчання	63
Висновки до розділу 4	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Постановка проблеми. Діти під час війни є одна з найбільш незахищених верств населення, тому потребують уваги та підтримки. Перебуваючи на порівняно безпечних територіях вони можуть продовжувати відчувати небезпеку, через наявні чинники, такі як: повітряна тривога, перебування у бомбосховищі, новини, батьки чи / або рідні перебувають в зоні бойових дій та інші. Вплив війни відзначається на навчанні дітей через наявні страхи, тривожності, паніки, злості, що проявляються гойдалками емоцій. Фахівці, що працюють з учнями, які постраждали від війни, прагнуть допомогти їм в адаптації. Вони потребують науково-дослідного підґрунтя для своєї роботи. Наразі зазначено, що рання допомога дітям сприяє запобіганню розвитку проблем у навчанні в майбутньому.

Мета: Теоретично та емпірично визначити психологічні особливості адаптації учнів початкової школи до навчання в період війни.

Гіпотези:

1. Передбачається, що діти причетні до воєнних дій мають високий рівень тривожності та нижчий рівень адаптації до навчання в порівнянні із дітьми, що не причетні до воєнних дій.
2. На момент дослідження рік та два місяці триває війна. Припускається, що діти які причетні до воєнних дій адаптувалися до зовнішніх умов, тому результати дослідження не відрізнятимуться від результатів дітей які не залучені до воєнних дій.
3. Припускається, що діти які причетні до воєнних дій адаптувалися до зовнішніх умов та мають посттравматичний ріст і відповідно вищий рівень адаптації до навчання в порівнянні із дітьми, що не причетні до військових дій.

Завдання:

1. Проаналізувати вплив війни на психологічний стан дитини в контексті різних теоретичних підходів та концепцій.
2. Здійснити теоретичний аналіз адаптації, як психологічного явища.
3. Визначити психологічні особливості адаптації дітей до навчання в умовах війни, як чинника стресу.
4. Розкрити особливості застосування методології щодо організації, відбору методів діагностики, реалізації експериментального дослідження, вибірка емпіричного дослідження.
5. Реалізувати емпіричне дослідження залученості дитини до війни та адаптації учнів початкових класів до навчання.
6. Представити результати психологічних особливостей адаптації дітей до навчання; взаємозв'язку між замученістю до війни та аспектами тривожності; взаємозв'язку між замученістю до війни та адаптацією до навчання.
7. Запропонувати методи роботи з дітьми для благополучної адаптації до навчання в мовах війни.

Об'єкт: адаптація дітей до навчання.

Предмет: адаптації дітей до навчання в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення даних літератури, пояснення, дедукція, індукція); емпіричні (вимірювання зв'язку залученості дітей до війни та адаптація дітей до навчання за допомогою опитувальників: «Незакінчені речення» розроблена Л. Пономаренко; «Оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» Н. Лускової; «Діагностики рівня шкільної тривожності» Філіпса; тест «Сходинки» опубліковано Д. І. Ларіном, «Соціометрія» Дж. Морено). Методи статистичної обробки даних – одномірний дисперсійний аналіз (UNIANOVA) (для вимірювання ступеня залежності між показниками адаптації учнів до навчання та ступенем залученості до військових дій).

Емпірична база дослідження. Вибіркову сукупність дослідження склали учні 4 А та 4 Б класів Рівненської гімназії № 14. У дослідженні взяли участь 47 учнів. Дослідження здійснювалося 12 травня 2023 року.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в наступному:

вперше проведено дослідження взаємозв'язку адаптації (самооцінки, соціограми, тривожності, адаптації до школи) учнів четвертих класів та залученістю до військових дій; досліджено взаємозв'язок між залученістю до війни та факторами тривожності (загальна тривожність, загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічність опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з вчителями); науково обґрунтовано адаптацію дітей початкових класів до навчання в період війни;

поглиблено науково-психологічне розуміння процесів адаптації, як особливості соціальної життєдіяльності людини в період війни;

Теоретичне значення полягає в з'ясуванні впливу війни на адаптацію учнів початкових класів до навчання та виявлення процеси адаптації учнів у період війни для допомоги шкільним психологам та вчителям початкових класів у взаємодії з учнями.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що визначено психологічні особливості адаптації учнів початкових класів до навчання в період війни з метою подальшого використання для розроблень рекомендацій щодо розвитку адаптації до навчання в період війни, як стресора для дитини. Результати дослідження можуть бути практично значимі для практичних психологів, шкільних психологів, вчителів початкових класів, батьків учнів початкових класів, репетиторів.

Апробація (публікації, конференції, наукові семінари). Частина матеріалів дослідження доповідалися на XXVIII науковій викладацько-студентській конференції у секція «актуальні питання психології» на тему «Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в сьогоденні» (Острог, 2023, заочна). Узяла участь у всеукраїнській науковій інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» (Вип. 92), опублікувавши статтю на тему: «Психологічні особливості адаптації дітей в умовах воєнних дій» [61] (Переяслав, 2023, заочна). Також була опублікована стаття в збірнику наукових праць «Соціально-гуманітарний вісник» (Випуск 45) на тему: «Психологічні особливості адаптації учнів початкових класів до навчання в період війни» [42].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів (поділених на підрозділи) та підрозділів, висновків до кожного розділу, рекомендації, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У розділі здійснено психологічний аналіз понять «адаптація», «соціальна адаптація», «психологічна адаптація», «війна». Розглянуто вплив війни на психіку дитини. Проаналізовано адаптацію дітей початкової школи до навчання. Проведене теоретичне дослідження та систематизовано критерії адаптації дитини в умовах війни. Визначено наслідки війни та їхній вплив на адаптацію учнів.

1.1. Війна та її вплив на психологічний стан дитини

Усе частіше діти страждають від війни, військових конфліктів та подій, що пов'язані із війною. У звіті ЮНІСЕФ вказано, що в кінці 2021 року були змушені покинути свої будинки через насильство, конфлікти та інші кризи 36,5 мільйонів дітей у світі (13,7 млн. біженців; 22,8 млн. внутрішньо переміщені) [13].

Щодо історії сьогодення України в ЮНІСЕФ зазначили, що понад 5 мільйонів дітей було переміщено, з них понад 2 млн. покинули країну, а 3 млн. були переміщені всередині країни [13]. Кількість дітей, що перебувало в Україні на початку 2022 року (до вторгнення Російської Федерації) 7 мільйонів 348 531 тисяч віком від народження до повноліття (18 років). Діти віком 5 – 9 років становить 30,2% від загальної кількості дітей [14]. Як вказано організацією ЮНІСЕФ: «Майже 100 днів війни в Україні призвели до

руйнівних наслідків для дітей у таких масштабах та темпах, яких не було від часів Другої світової війни»

За словником [1] війна характеризується, як організована збройна боротьба між суспільними класами, державами. Війна – це продовження політики за допомогою засобів збройного насильства. Існує перелік синонімів, що краще характеризуватиме поняття «війна»: агресія, суперництво, кровопролиття, брань, м'ясорубка, конфлікт, ворожнеча, сутичка, битва.

Війна часто призводить до жахаючої кількості людських втрат та фізичних і психологічних травм. Також може призвести до розпаду цілих систем та інституцій, які забезпечують роботу стабільного суспільства.

Практика фахівців допомоги дітям показала, що саме діти значно є вразливішими до психологічної травми, ніж дорослі. У період дитинства психіка активно розвивається тому вона є більш лабільна ніж у дорослих. З другої сторони через не сформованість психіки не можна спрогнозувати наслідки від пережитої травми. [15]

Одне із досліджень провело систематичний огляд 7920 дітей. Результати показують, що рівень поширеності психічних розладів серед дітей, які зазнали конфлікту, вищий, ніж серед населення загалом. Зважаючи на кількість поточних конфліктів, інформації про психічні розлади дітей, які постраждали від війни, мало. [16]

Вчителі, батьки або піклувальники свідчать за своїми спостереженнями, що діти від війни мають певні зміни. Деякі діти проявили витривалість, а деякі були нервові, агресивні, налякані, стривожені [17]. Діти часто боялися гучних звуків, вийти на вулицю; були пригнічені та нажахані; через незначну справу могли засмучуватися та плакати; тривожилися; втратили цікавість до того, що їм раніше було до вподоби; часто проявляли дратівливість та істерики; хвилювалися; порушилася концентрація уваги; мали проблеми зі сном, часто

снилися жахливі картини. Діти розповідають, що їх супроводжували спогади про страшні події, які були пережиті [17].

Виявлено, що 75% дітей постраждали від війни, зазнавши травматизації психіки [24], найчастіші симптоми, які зустрічаються у дітей – це дуже сильна зміна настрою від хорошого до поганого, називається «Емоційна гойдалка».

За дослідженнями Gradus Research [18], що проводилося в квітні 2022 року на територіях великих міст (понад 50 тис. населення) України виявилось, що в 66% дітей якість освіти порівняно з довоєнним періодом погіршилася, а також 30 % дітей на даний період не навчалися. За дослідженням вдалося дослідити потреби дітей під час війни: найбільша потреба виявилася у налагодженні навчального процесу, грошах, одязі/взутті.

Арефнія Світлана у своїй роботі [19] розповідає, що війна є стресором. Адже стрес – це відчуття пригніченості, тиску та неспроможності впоратися із проблемою. Також стресом називають стан, при якому особистість перебуває в психологічній напрузі, що виникає у важких життєвих ситуаціях, де є загроза життю. Війна провокує всі вище названі чинники стресу на різних рівнях.

У період війни навчання дітей відрізняється від звичного навчання до війни, адже діти через зміну обставин, втрату безпеки, втрату будинку, близьких. Як зазначено вище, концентрація уваги в дітей порушена, частіше виявляється агресія та погіршується пам'ять. Стрес впливає на функції нервової системи, що відповідають за запам'ятовування інформації та за навчання [21]. Стрес є одним із чинників, що порушує адаптацію.

Кожна дитина, що постраждала від війни має певний рівень травматизації. Психотерапевтка Альона Лук'янчук виділяє три категорії дітей, що постраждали від війни:

1. Діти, що втратили своє звичне середовище перебування. Вони були переміщені в інші міста, але не бачили жахливих сцен.

2. Діти, яким відомо, що йде війна, але вони перебувають у порівняно безпечних територіях, у своїх домівках. Такі діти можуть демонструвати тривогу, агресію, страх розлуки тощо.

3. Діти, що довго перебували під окупацією чи в гарячих точках. У цих дітей є ймовірність появи ПТСР. [22]

Саме дітям, що перебувають в епіцентрі подій, спершу треба вижити, перебратися в безпечне місце, а тоді говорити про психологічну допомогу. Для дитини, найперше, безпечне місце – це поряд із безпечним дорослим, що зазвичай ними є батьки. Тому першу допомогу потрібно давати на початку батькам, щоб вони могли дати раду собі і своїй дитині.

У статті «Ми не маємо проміняти нашу любов на ненависть: Микола Кулеба про захист прав дітей під час війни» [20] йдеться мова про сім'ю, що виїжджала з Мелітополя під обстрілами. Діти, які були в машині розповідали, що вони плакали та думали «хоч би не вбили наших батьків». Їм було страшно та вони більше боялися за батьків. Адже втрата батьків – це певна втрата захисту.

Рівень впливу травматичної події на дитину залежить від рівня стресостійкості батьків чи опікуна та дитини. Стресостійкість – це адаптивність та гнучкість до зовнішніх чинників. Залежить від нервової системи, яку ми отримуємо при народженні та за життєвого досвіду. Стресостійкість у кожного різна.

Як уже відомо, війна може бути чинником стресу для дитини. Стресогенна ситуація пред'являє людині вимоги, що сприймаються нею або як ті, що переважають її можливості відповісти на них, що призводить до дистресу, або як ті, що дозволяють реалізувати свої можливості відповісти на ці вимоги і завдяки цьому досягти бажаних наслідків [19]. Ті, що переживали хронічний стрес здебільшого відновлюються через пів року [21].

Визначну роль у вразливості стресу на дитину має те, чи отримала дитина підтримку та допомогу від дорослого під час стресу. За науковими даними, вразливі до стресового досвіду є діти, що були відокремлені від батьків під час травматичних подій: у дітей віком 3 - 5 років тоді значно зростає ризик розвитку психоемоційної нестабільності, тривожності та розладу адаптації [23]. Також наукові дані свідчать, що діти, які не були відокремлені від батьків та вихователів, мають менші наслідки від стресової ситуації [23].

Як відомо, війна провокує психологічні травми, що виникають тоді, коли не діють звичні механізми розв'язання проблеми. Особливість переживання психологічної травми, полягає в тому, що перед нами повстають комплексні виклики. Наприклад: втрата соціального та звичного життя, втрата уявлення про себе, зміна ціннісно-сміслової сфери та ін.

Незалежно від того, яку травму отримала дитина (жорстоке поводження, зневага, смерть близької людини, порушення звичного життя, небезпека особистого життя), діти, які стикнулися з небезпечними подіями часто мають схожі поведінкові результати, оскільки мають спільний досвід. Такі чинники ризику під час війни можуть спричиняти травму: фізичне, емоційне або сексуальне насильство; травматичні події пов'язані із медичним втручанням (у випадку поранення від осколків, чи інших), тривалою госпіталізацією та багато іншого. [57]

Альона Лук'янчук повідомляє [22], що не всі діти, які пережили війну матимуть ПТСР. Будуть виклики та переживання, але не всі діти будуть травмовані. Існує феномен посттравматичного росту, що характеризує позитивні зміни, які відбуваються з людиною після травматичних подій. Певна частина дітей, що пережили війну стануть іншими, стійкішими, зміняться цінності та сенс життя, розвинуться нові звички.

Наукова література припускає, що травматичний досвід також може бути «каталізатором» позитивних змін, тобто посттравматичного зростання. Відоме

твердження Ніцше «Те, що мене не вбиває, робить мене сильнішим» підтверджує теорію посттравматичного росту. Але цей феномен не є достатньо обґрунтованим відповідними дослідженнями.

З наявних досліджень про посттравматичний ріст виявлено деякі фактори, які впливають на цей феномен: обмін негативними емоціями, когнітивна обробка або міркування, позитивні стратегії подолання (наприклад, позитивна переоцінка), риси особистості (наприклад, приємність), переживання багатьох джерел травми, центральність події, стійкість, дії зростання [25]. За цими дослідженнями [26] посттравматичний ріст може вважатися прогностичним критерієм благополучної адаптації до мирного життя.

Узагальнимо, що війна, як організована збройна боротьба між державами значною мірою впливає на психологічний стан дитини, на навчальний процес. Виявлено різні категорії дітей, що постраждали від війни. Нами здійснено теоретичний аналіз, узагальнення та систематизацію підходів до розуміння наслідків війни, як стресора на психіку дитини.

1.2. Теоретичний аналіз адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання

Дослідження процесів адаптації в умовах навчання початкової освіти є один із перспективних напрямів дослідження проблем успішності в навчальні. Результат процесу пристосування організму (людини) до умов навколишнього середовища, в першу чергу соціального середовища [1] називається адаптація. Також адаптація є як процес пристосування до змін, які відбуваються в організмі індивіда.

За даними психологічного словника [2] при адаптації відбуваються зміни в організмі на всіх рівнях – від молекулярного до психологічної регуляції діяльності. Більше того, адаптація проходить впродовж усього життя,

знаходячи баланс між своїм внутрішнім та середовищем «тут і тепер» з перспективою на майбутнє [3]. В результаті адаптації організм людини стає сталий до декотрих чинників, при цьому появляється можливість жити в умовах, що раніше були несумісні з життям та появляється здатність розв'язувати завдання, що раніше рахувалися складними у вирішенні [4].

Інтегрування людини в суспільство, називається соціальною адаптацією. Характеризується самоконтролем, формуванням самосвідомості, рольовою поведінкою, відносинами та адекватними зв'язками. Психологічна адаптація [3] відрізняється від соціальної адаптації тим, що здійснюється пристосування індивіда до вимог суспільства через узгодженість індивідуальних переконань і цінностей та норм суспільства.

Виділяють декілька фаз адаптації до надзвичайно екстремальних умов: початкова декомпенсація, часткова декомпенсація та фаза повної компенсації [2]. Фаза декомпенсації характеризується прогресуючим зниженням продуктивності діяльності; появою помилок; вираженими вегетативними відхиленнями: відчуття втоми, частішання дихання та пульсу, втомленість, порушення точності координації рухів [2]. За психологічним словником компенсація від латинської мови перекладається, як врівноважувати, відшкодовувати. Феномен пояснюється, як спроба людини за допомогою фізичних та інтелектуальних вмінь і навичок заміщати почуттям адекватності почуття неадекватності [2].

Бувають періоди в житті людини, коли її стабільність і звичне життя стає під загрозою, через те, що не справляється із ситуаціями та вимогами, з якими вона стикається. В основному це перехідні періоди, що в психології називаються «кризові періоди». Цей період потребує процесу адаптації для відновлення та стабілізації. На думку психологів, перехід дітей від дошкільного життя (близьких відносин у сім'ї та/або садка) до шкільного життя є «критичним періодом» [5].

Молодший шкільний вік триває з 6/7 до 10/11 років. В цей період діти навчаються з першого по четвертий клас включно. В цьому віці відбувається в дитини зміна соціальної ролі, появляються нові обов'язки, встановлення та застосування правил для впорядкування діяльності, що впливатиме на відносини з вчителями, батьками та однолітками. Вчителя для учнів початкової школи стає еталоном суджень, дій і оцінок. Саме під керівництвом вчителя засвоюються наука, мораль, мистецтво. [7]

Провідною діяльністю в молодшого школяра є навчання. Під впливом навчального процесу відбувається перебудова пізнавальних процесів. Формується продуктивність, стійкість, вміння організовувати навчальну діяльність, довільність, внутрішній план дій. Появляються такі зміни в дитини: спроможність до саморегуляції, емансипація від батьків, самостійність, рефлексія, формування самооцінки, появляється рівень домагань, суспільна спрямованість та розвиток вольової та свідомої регуляції поведінки. Е. Еріксон вважав, що в молодшому шкільному віці формується працьовитість та компетентність, їх рівень залежить від успішності в школі. [7].

Успіх у виконанні шкільних вимог; уміння налагоджувати стосунки з учителем; здатність розпочинати нові стосунки з учителем та однокласниками; безпроблемне засвоєння нових форм діяльності та співпраці з однокласниками на початку шкільного навчання суттєво впливають на ставлення учня до школи, навчання та його здоровий особистісний розвиток не лише на початку, а й у наступні роки навчання у школі [10].

Кризовий період у психології – це переломні періоди, коли звичні стани речей не влаштовують, але не має вироблених ще нових навичок та стратегій для реагування та мислення щодо досі незнайомих обставин [6]. Як вище було зазначено діти 6/7 років переживають кризу, що потребує адаптації до нового. Автори Т. Марцінекова, Д. Борбєльова та ін. у своїй праці [5] вказують на те,

що кризовий період академічного та соціального розвитку наявний не лише на початку шкільного навчання, але й у наступний період.

Цей період помітний на дослідженнях проведених в Угорщині, які довели, що 12% дітей хворіють віком від 3 до 6 років, але 20% дітей хворіють віком від 6 до 8 років. Аналогічні результати, отримані в Німеччині, свідчать, що діти у віці від 6 до 8 років хворіють частіше, ніж у будь-якому іншому віці. Ця інформація пояснює, що порушення адаптації впливає на підвищену схильність до захворювань, часті головні та шлункові болі неврози 2тощо. [10]

Відповідно результати дослідження В. Кашуба і Н. Гончарової (Рис.1.1) [8] показали, що адаптація в дітей протягом навчального року суттєво не змінюється ($p>0,05$), якщо не використовувати заходи для адаптації. Дослідження проводилися з метою отримання загального уявлення механізм адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання. Участь брали учні першого класу Вінницької та Сумської областей.

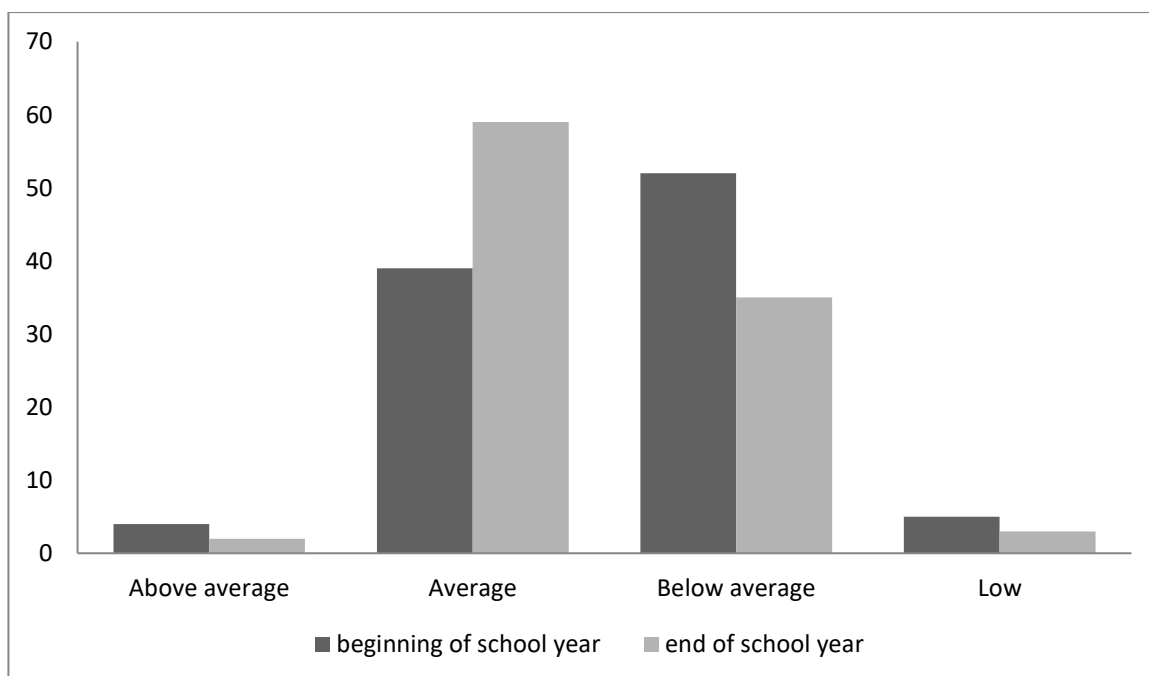


Рис. 1.1 Розподіл дітей молодшого шкільного віку за рівнем адаптації до умов навчання в школі, n=102. (Дослідження В. Кашуби, Н. Гончарової) [8]

Результати дослідження свідчать, що сам процес навчання в початковій школі який супроводжується зміною соціальної ролі, рухового режиму та інтелектуальним навантаженням є вже передумовами виникнення стресу в дітей молодшого шкільного віку. Та свідчить про проблему адаптації учнів початкових класів до умов навчання.

В. Косане Ормай з'ясував, що адаптація хлопчиків відбувається меш успішніше, аніж дівчаток. Аналогічно в Чеській Республіці було доведено, що дівчата порівняно з хлопцями більш адаптовані, а також більш успішні в школі. [10]

На основі дослідження [9] встановлено, що незалежно від інтенсивності навчального навантаження щорічно до кінця навчального року відбувається достовірне підвищення інтелектуальної працездатності учнів. Інтелектуальна праця [9] не впливає негативно на фізичну працездатність і фізичну підготовленість, але збільшує захворюваність дітей, що свідчить про високу фізіологічну ціну адаптації організму дитини до більш інтенсивного навчального навантаження. Отож, у цьому дослідженні виявлена залежність між інтелектуальною працездатністю та фізичним здоров'ям учнів початкових класів. Це явище можна використовувати для розвитку адаптації молодших школярів до навчального завантаження.

Дослідження Н.Н. Часанова показали, що оптимальна рухова активність на тлі помірного інтелектуального навантаження в структурі чотирирічної початкової освіти дозволяє нівелювати вплив інтелектуальних і статистичних навантажень на організм дітей, полегшує їх адаптацію та підтримує працездатність і здоров'я на високому рівні [9].

Основними критеріями успішної психологічної та соціальної адаптації в школі вважаються: ефективність навчальної діяльності дитини, засвоєння шкільних норм, успішність соціальних контактів та емоційний комфорт. Період

адаптації триває іноді півроку. Якщо адаптація триває понад півроку, це вважається важким рівень. [10]

Найважливішим сигналом того, що дитина повністю адаптувалася до нової ситуації це те, що вона задоволена роботою в класі, встигає за новим навчальним матеріалом, має певний рівень самостійності при виконанні навчальних завдань (дитина намагається виконати завдання, але також здатна попросити про допомогу, якщо це необхідно), прийнятне становище в класі, серед однокласників (дитина не є популярна, позитивно ставиться до інших) [10].

Формування адаптації в молодшого школяра впливає самооцінка, що у віці 6 – 7 років стає більш реалістичною, але в незнайомій ситуації чи/або незвичних видах діяльності їхня самооцінка може бути завищена [11]. На думку Р. Бернса, учитель повинен забезпечити дитині шлях до засвоєння формальних знань, що викладаються в школі, який не зашкодив би її самооцінці. А по відношенню до дитини з негативними уявленнями про себе повинен трансформувати ці уявлення в формування відчуття власної цінності, компетентності та значущості [12].

На адаптацію дитини впливають внутрішні та зовнішні фактори. Внутрішніми чинниками [10] є можливості дитини, здібності, незрілість певних структур мозку і, як наслідок, недостатній розвиток деяких нервово-психічних функцій. Також гіперактивний розлад та низька інтелектуальна компетентність. У зв'язку з цим дитина не здатна подолати шкільні вимоги.

Зовнішніми чинниками [10], які впливають на адаптацію молодшого школяра є стиль викладання вчителя (наприклад, суворий і авторитарний вчитель негативно впливає), не повага до індивідуальних норм зі сторони оточуючих (наприклад, до темпу виконання завдання), батьків, однокласників, вимог школи, норми.

Стрес є одним із негативно впливів, що порушує адаптацію та впливає на якість соціальних стосунків і навчальної діяльності. Якщо не усунути стресори, то можуть виникнути проблеми адаптації.

Отож, особливість процесів адаптації дитини до навчання, як звикання до різноманітних умов школи є досліджена різними авторами. Діти початкових класі зазнають велику потребу в адаптації через надмірну кількість та інтенсивність змін з якими вони стикаються в цьому віковому періоді. Процес адаптації до змінних умов є дуже відповідальними період у житті кожної дитини та її родини. Ми вважаємо, що цей період є одним із найскладніших у житті кожної дитини та її сім'ї.

Усі аспекти адаптації (фізіологічний, психологічний та соціальний) взаємопов'язані, і нехтування будь-яким з них може серйозно загрожувати не лише адаптації молодшого школяра, а й це впливає на його/її здоров'я, працездатності, здатності співпрацювати з учителем чи однокласниками, компетентності в дотриманні шкільних норм та майбутнє дитини.

1.3. Психологічні особливості адаптації дітей до навчання в умовах війни, як чинника стресу

З вище поданих матеріалів можна зрозуміти, що процеси адаптації дитини до школи та вплив війни на психіку дитини є досліджено науковцями. А саме процеси адаптації дітей до навчання в період війни є досить мало емпірично досліджені. Розглянемо напрацювання, що є вивченими.

За дослідженнями, виявлено низку проблем адаптації дітей до навчання в період конфлікту. У зв'язку з тим, що наразі на теренах України проходить війна виявилася потреба в з'ясуванні та підтвердженні теорій, щодо психологічних особливостей адаптації дітей до навчання в період війни.

За результатами опитування [35] (27.02.2023) виявили, що майже третя части дітей щодня, чи кілька разів на тиждень пропускають заняття.

Найчастіша причина пропуску занять – це повітряна тривога. Це є одним із чинників, що впливають на адаптацію дітей до навчання.

В умовах війни Україна зазнала значних змін у сфері освіти. У складних фізичних та психологічних умовах педагоги мали надавати якісну освіту, організовувати взаємодію між учнями задля досягнення поставлених завдань.

У попередньому підрозділі подано три категорії дітей, які постраждали від війни (Альона Лук'янчук) [22]. Відповідно у всіх категоріях адаптація буде проходити по різному. Перша категорія це діти, що втратили своє звичне середовище перебування та були переміщені в інші міста, але не бачили жахливих сцен.

Діти переселенці в новому навчальному середовищі мають відмінності від більшості на що впливають такі особливості, як культура, стать, мова тощо [27]. Відмінності та їхнє реагування впливають на адаптацію до навчання.

Культура впливає на процес, підходи, ставлення до навчання та стиль навчання учнів. Задля адаптації учнів-біженців до навчання в новому для них середовищі школи за кордоном стараються створити безпечне і толерантне навчальне середовище

Ю Жданович [28] повідомляв, що вимушено переселені діти в результаті адаптації є показником їхня адаптованість до нового оточення. Характеризується можливістю індивіда задовольняти свої потреби в різних ситуаціях в конкретних соціальних умовах. А також оцінюється за такими функціями:

- Адекватне сприйняття навколишньої дійсності та свого організму.
- Адекватне будівництво системи відносин та спілкування з оточуючими.
- Мати здатність до навчання, відпочинку і організації дозвілля.

Дослідження Зозуль Т. В. [34] демонструє результати адаптації дітей переселенців. До групи дослідження увійшло (13 р. середній вік) 90 осіб – переселенців (ЕГ) та 90 осіб – учні полтавських шкіл (КГ). За дослідженням

(Таблиця 1.1) виявлено, що дітям із вимушено переселених сімей властиві менші показники адаптованості до навчання.

Таблиця 1.1

Особливості адаптованості досліджуваних ЕГ та КГ (Т. В.Зозуль)

Групи досліджуваних	Рівні адаптації			Т
	Адаптація	Не адаптованість	Дезадаптація	
ЕГ	41%	37%	22%	2,47, p<0,05
КГ	83%	17%	0%	

Інша категорія дітей [22], що постраждали від війни – це діти, що довго перебували під окупацією чи в гарячих точках. У цих дітей є ймовірність появи ПТСР. Їхня адаптація набуває іншої форми.

До прикладу, дослідження [29], яке проводилося серед підлітків через 5 років після землетрусу в Китаї продемонструвало, що тілесні ушкодження та раптова та/або насильницька втрата близької людини під час стихійного лиха негативно впливають на психічне здоров'я підлітків, наприклад, призводять до ПТСР. Ці діти частіше повідомляли про погану адаптацію до школи. А також це дослідження виявило, що підлітки, які не брали участь у відбудові після катастрофи, частіше відчували погану адаптацію до школи після землетрусу в довгостроковій перспективі.

Участь у відбудові після стихійного лиха здебільшого стосувалась діяльності, яка входить до компетенції підлітків, як-от участь у прибиранні руїн, переоблаштуванні дому тощо. Ця робота давала підліткам можливість інтегруватися в групову діяльність і отримати користь від більшої соціальної активності. Також отримати підтримку, яка так само може допомогти їм розвинути позитивне ставлення до життя та компенсувати негативний вплив травматичних подій на адаптацію.

Однак одне із досліджень [30], де участь брали діти 9 – 17 років, показало, що дівчата виявили значно більше симптомів ПТСР, тривоги та депресії, ніж хлопчики. А також молодші діти повідомили про значно більше симптомів посттравматичного стресового розладу і тривоги, ніж старші після землетрусу в Афінах 1999 року. Ймовірно, тому, що молодші діти можуть бути менш здатними справлятися з травматичним досвідом, ніж ті, хто старше, як емоційно, так і когнітивно. Ці результати дають можливість оцінити вагому потребу в дослідженні адаптації молодших дітей до навчання в період військового конфлікту.

Як відомо війна також є наслідком насильства над дівчатами в Україні від російських загарбників. За кордоном було проведене емпіричне дослідження з метою виявити наслідки сексуального насильства над дітьми (віком 7 – 12 років) на академічну, поведінкову та соціальну адаптацію в школі. Результати показують, що 54% дівчат мають проблеми з адаптацією до школи. Найпоширенішою проблемою є когнітивне функціонування нижче середнього [31].

За аналізом дослідження виявлено, що категорія дітей, які довго перебували під окупацією чи в гарячих точках. У більшості матимуть у довгостроковій перспективі погану адаптацію до школи. Тому цій категорії варто приділити достатньо уваги задля забезпечення їхнього благополучного майбутнього.

Альона Лук'янчук [22] виділяє ще одну категорію дітей, яким відомо, що йде війна, але вони перебувають у порівняно безпечних територіях, у своїх домівках. Такі діти можуть демонструвати тривогу, агресію, страх розлуки тощо. Це буде зрозумілими реакціями, адже під час вторгнення окупантів на українські землі – навчальні заклади призупинили освітній процес. Відповідно деякий період діти не відвідували школи. Як відомо з дослідження Gradus Research [18] (27 квітні 2022 р) 30 % дітей не навчалися. Війна розпочалася 24 лютого 2022 року. Виходить 30 % дітей два місяці не відвідували навчання.

При поверненні до навчання в дітей були зовсім інші умови навчального процесу. Була наявна змішана форма навчання: он-лайн, офлайн [32]. Змінився склад учнів у класі: дехто виїхав, хтось ще не ходив до школи, а деякі приїхали з інших міст. Під час повітряної тривоги учні зобов'язані були припинити навчання та пройти в укриття. При безпеці, після завершення повітряної тривоги діти поверталися до заняття [33]. Варто враховувати, що повітряна тривога може часом і тривати понад 3 годин. Також діти повинні носити до школи речі, які можуть знадобитися під час евакуації (наприклад: вода, папір де вказане ППП дитини та контактні дані батьків і близьких родичів, сухі перекуси, необхідні ліки, комплект змінної білизни та одягу, улюблена річ, чи іграшка дитини).

З даного опису умови навчання під час війни у порівняно безпечних територіях не є стабільними, щодо навчального процесу, що ймовірно може виступати завадою швидкої адаптації учнів до школи. Дедалі дослідимо адаптацію цієї категорії дітей до навчання.

На початку вторгнення окупантів на територію України було проведене дослідження [43] про особливість адаптації учнів під впливом різних видів форматів навчання в період війни. Виявлено, що частина дітей з клінічним та межовим тривожно-депресивним проявом становила на 1,6 більше ($n = 256$), аніж під час впровадження через пандемію першого локдауну.

Взагалі пристосування до нового тай, ще й не стабільного середовища дуже виснажує. Тому діти шкільного віку швидше будуть втомлятися, повільніше працюватимуть.

У дітей, що зазнали стресу від війни можливі такі складнощі (за Світланою Ройз) [35] у навчанні, що характеризують адаптацію:

- Прогалини в довгостроковій пам'яті. Дитина забуватиме матеріал який був раніше засвоєний;
- Регрес у навичках письма. Погіршення письма частково відбувається через відвикання писати на папері;
- Правила орфографії забуваються.

- Труднощі в просторовій орієнтації між знаннями і предметами (за-, перед-, через, під-);
- Складнощі із засвоєнням абстрактних понять;
- Зміна навичок читання (декотрі діти почали швидше читати, а іншим складно концентруватися);
- Труднощі із запам'ятовуванням;
- Крутіття в руках предмети (ручка, олівець), гойдання на стільці – так дитина може концентруватися;
- Звичка тримати смартфон у руках;
- Підвищене роздратування до робіт, які практичними не відчуються порівняно із навчанням до війни.

Це можна назвати «Відкати в знаннях та вміннях» [35], варто знати, що після адаптації прогалини в знаннях та вміннях налагодяться. Адже, одним із показників успішної адаптації є те, що дитина навчальний матеріал засвоює без труднощів.

Не кожний дорослий може знайти ресурс для прожиття травматизації, а що говорити про дітей? Змучені особистості, захищаючи психіку, стають більш байдужими до подій, що спочатку приносили значних емоційних потрясінь. Із часом сирени, новини про війну вже стають звичними.

Якщо травматичні події, які прожила дитина, не «зламали» її, то є можливість, що вони загартують її вольові характеристики, такі як: витривалість, силу духу, цілеспрямованість та ін., що позитивно впливатиме на навчальний процес. Що характеризує феномен посттравматичного росту, про який зазначено в підрозділі 1.1.

У перші місяці після сильного стресу війни адаптація порушується, але згодом діти адаптуються [21]. Нейрофізіологиня Вікторія Кравченко повідомляє про погіршення процесів запам'ятовування матеріалів та вилучення спогадів, якщо дитина почувається в небезпеці. Це відчуватиметься особливо гостро в перші місяці після впливу стресора. Але за словами В. Кравченко,

після травмуючої події приходить адаптація, звісно при відносно безпечній ситуації.

Відповідно відновлюється здатність до навчання. Адже мозок у дітей є пластичний, тому вони зможуть будь-який матеріал надолужити. Діти порівняно із дорослими не можуть довго реагувати на звуки повітряної тривоги здригаючись. Нейрофізіологиня стверджує, що до 10 років діти швидше забувають стресові події війни. [21].

Узагальнюючи можна зрозуміти, що вплив воєнних дій мають різні наслідки на адаптацію дитини до навчання відповідно категоріям, які виділяла А. Лук'янчук. Ми розглянули дослідження, які вивчали особливості адаптації дітей переселенців. Провели аналіз впливу війни на адаптацію до навчання дітей, які довго перебували під окупацією чи в гарячих точках, або що втратили близьких людей. Досліджено було категорію дітей, які зазнали стресу від війни, але перебували в порівняно безпечних територіях, у своїх будинках. З'ясовано, що повноцінна адаптація до навчання ймовірно сприятиме посттравматичному росту. Тобто збільшення успіху в навчанні та житті дитини.

Висновки до розділу 1

У першому теоретичному розділі проаналізовано вплив війни на умови життя дітей. розглянутий зміст та поняття війни. З'ясовано вплив війни на психіку дитини. За аналізом дослідження виявлено, що після вторгнення окупантів на територію України більше половини українських дітей мали травматизацію психіки, що найчастіше характеризується різкими та частими перемінами емоцій. Рівень освіти в дітей значно погіршився. З'ясовано, що війна є стресом для дитини і впливає на пониження концентрації уваги, функції пам'яті, адаптації до навчання, досліджено феномен посттравматичного росту,

що характеризується позитивними змінами після потенційно травматичної події.

Проаналізовано поняття «адаптації», «соціальна адаптація», «психологічна адаптація» та фази адаптації: «декомпенсація», «часткова декомпенсація», «повна компенсація». Розглянуті особливості вікового періоду молодшого школяра.

Проаналізувавши психолого-педагогічні дослідження, ми вияснили, що кризовий період академічного та соціального розвитку наявний не лише на початку шкільного навчання, але й у наступний період. Адаптація хлопчиків відбувається менш успішніше, аніж дівчаток. Але дівчата мають значно більше симптомів ПТСР, тривоги та депресії, ніж хлопчики. Загалом період адаптації триває приблизно півроку, при важкому стресі може тривати понад півроку. Зазначено, що на адаптацію молодшого школяра впливає формування самооцінки.

Систематизовано психологічні чинники адаптації дитини до навчання в період війни, як стрес який порушує адаптацію та впливає на якість соціальних стосунків і навчальної діяльності. Досліджено категорії впливу війни на дітей та їх адаптацію до навчання. До однієї із категорій відносять дітей із вимушено переселених сімей – їм властиві менші показники адаптованості до навчання, аніж місцевим дітям, які не зазнали стресу від війни. Інша категорія дітей – це ті, що довго перебували під окупацією, у гарячих точках або втратили близьку людину. У цих дітей є ймовірність появи ПТСР, вони часто мають довготривалу та погану адаптацію до школи. Категорію дітей, яким відомо, що йде війна, але вони перебувають у порівняно безпечних територіях, у своїх домівках. Ще одна категорія, що постраждала від війни – це діти, яким відомо, що йде війна, але вони перебувають у порівняно безпечних територіях, у своїх домівках. У них у перші місяці після сильного стресу війни адаптація порушується, але згодом адаптуються до навчання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У розділі описано організацію етапів психологічного обстеження, які дозволять отримати емпіричні дані для виявлення певних фактів про адаптацію дітей до навчання в умовах війни. Вивчено етапи емпіричного дослідження. Проведений опис групи досліджуваних. Розглянуто методи та методики проведеного дослідження. Аргументовано підбір діагностичного інструментарію.

2.1. Організація та етапи дослідження

У науковій роботі нами було використана форма емпіричного дослідження (психологічне обстеження). Характеризується ця форма застосуванням вимірювальної процедури для отримання емпіричних даних та виявлення певних фактів про психологічні особливості адаптації учнів початкових класів до навчання.

Також нами використовується порівняльний аналіз для зіставлення двох соціальних груп за статтю та для порівняння рівня залученості до війни і рівень складників адаптації до навчання.

Це дослідження було виконане методом психологічного вимірювання за допомогою тестів і шкал. З метою порівняти наскільки вимірювана властивість однієї групи залучених до війни більша чи менша, ніж інших груп, порівнюючи кожен групу.

Під час дослідження був застосований метод опитування та обстеження. Дослідник усно звертався до респондентів з питаннями, зміст яких

спрямований на в'яснення чи дитина є залучена до воєнних дій. Спілкування дослідника з учасниками опосередковувалося наперед розробленою анкетною.

Були використані методи кореляційного аналізу для з'ясування коректності підбору методик. Наявності взаємозв'язку між проведеними методиками означатиме що дані методики мають кореляцію із адаптацією. Використаний метод одномірного дисперсійного аналізу окремо для кожного показника: соціометрія, самооцінка, тривожність, адаптація в порівнянні між рівнями залученості дитини до військових дій.

Форма дослідження була груповою. Проводилося для двох груп: окремо для 4-Б класу та для 4- А класу.

Дослідження складається з таких етапів:

- Попереднього: підбір психодіагностичного інструментарію та підготовці матеріалів.
- Констатувального: вивчення стану залученості до військових дій та адаптації.
- Заключний етап: обробка результатів, аналіз зібраних даних та формування висновків.

Вивчення психологічних особливостей адаптації учнів до навчання в період війни передбачає певні етапи:

1. Пошук методів емпіричного дослідження та підбір методик до вимірюваного стану. Домовленість із психологом школи про проведення дослідження, попереднє ознайомлення психологом із змістом методик, означення дати та часу проведення. Оформлення та друк матеріалів для проведення психологічного обстеження.

2. 12 травня 2023 року було проведене дослідження:

- знайомство та ознайомлення учнів із завданням, що перед ними ставляться;

- визначення належних критеріїв розподілу учасників у групи. Для цього всі учасники в письмовій формі дали відповіді на запитання з анкети, що спрямовані на визначення рівня залученості та переживання дитиною військових дій;

- наступним у емпіричному дослідженні було проведено чотири методики для виявлення особливості адаптації до навчання. Методики були подані в певній послідовності, що вимірювали складники адаптації. Були виміряні такі компоненти адаптації:

- соціометрія;
- адаптація;
- тривожність;
- адаптація;

- під час дослідження, між методиками, використовувалися короткі фізичні вправи для активізації інтелектуальної діяльності, підвищення концентрації уваги;

- збір відповідей учнів.

3. У заключному етапі було здійснено інтерпретація результатів та формування відповідей за певною структурою. Здійснений підбір методів аналізу даних в SPSS/ Проведений аналіз отриманих результатів. Формування висновків дослідження з врахуванням теоретичних даних.

Отож, у цьому підрозділі нами здійснено опис використаних форм дослідження. А саме, були використані: психологічне обстеження, аналіз даних, метод психологічного вимірювання за допомогою тестів і шкал, кореляційний аналіз, одномірний дисперсійний аналіз. Окреслена структура та опис етапів планування дослідження.

2.2. Опис групи досліджуваних

Дослідження проводилося на групі, що була обмежена в об'ємі але як зазвичай отримані результати поширюються на популяцію більш широку. Вибірка даної емпірики складала учнів четвертих класів, що на певному рівні постраждали від війни – їм відомо, що йде війна, але вони перебувають у порівняно безпечних територіях.

Звичайно, ми припускали, що висновки до дослідження будуть справедливі також і для всіх інших дітей молодшого шкільного віку. Хоч ми припускали, що для дітей першого класу будуть інші висновки. Отож, наша вибірка є репрезентативна для учнів четвертих класів з генеральної сукупності.

Емпіричне дослідження проводилося на території України, Рівненського ліцею № 14. Участь брали учні 4-А і 4-Б класів (Рис. 2.1). Учні 4-А класу навчаються за проєктом «Інтелект України», 4-Б клас навчається за звичайною шкільною програмою.

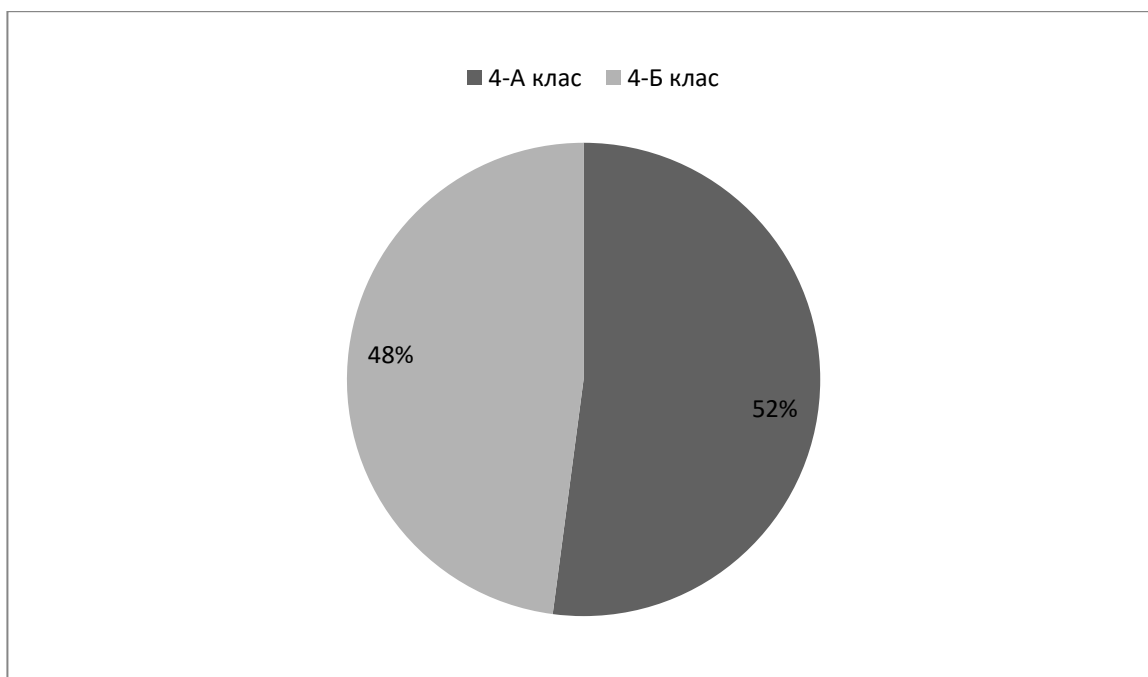


Рис. 2.1. Діаграма розподілу респондентів за приналежністю до класу, n=47.

Учасників у дослідженні було підбрано шкільним психологом. У дослідженні використана незалежна вибірка, що складала 48 осіб, але в процесі обробки результатів у одного респондента виявлений не повний набір відповідей, тому його було виключено із аналізу даних. До прийнятих результатів увійшло 47 осіб, з них 28 дівчаток і 19 хлопчиків, як це видно з Рис. 2.2.

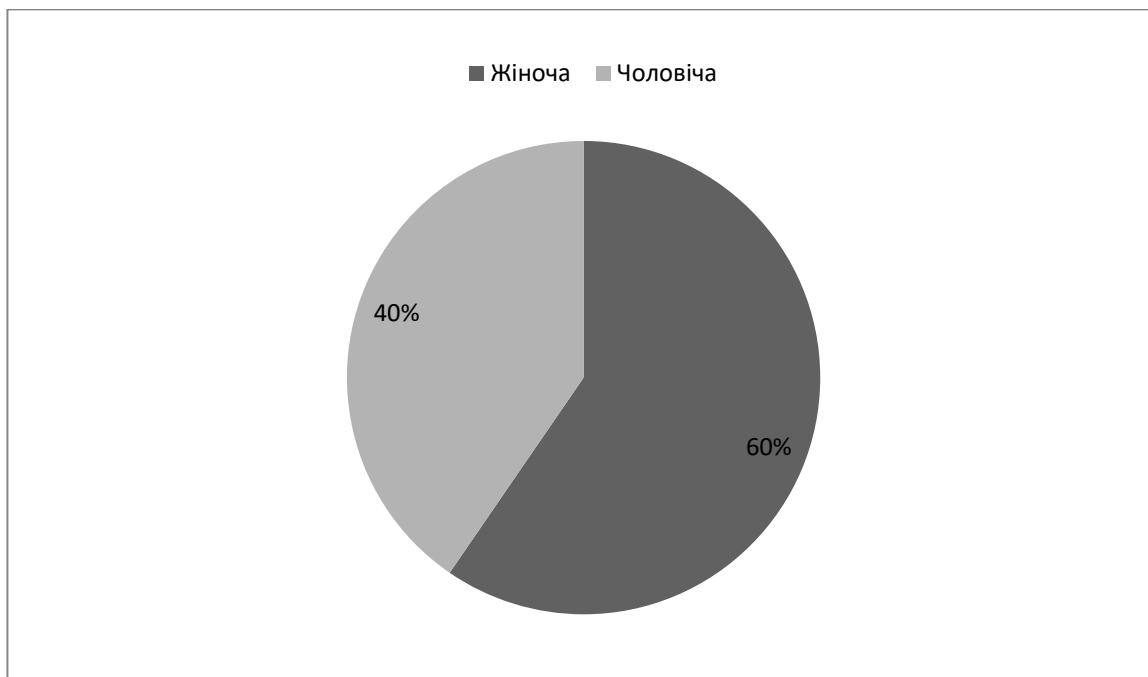


Рис. 2.2. Діаграма розподілу респондентів за статтю, n=47.

У дослідженні за анкетуванням виявлено кількість учасників які є залученими або не залученими до воєнних дій, що було визначено за наявністю, чи відсутністю спогадів про війну. Як показано на Рис. 2.3 62% учнів від кількості учасників дослідження (n=47) підчас анкетування згадували про війну, відповідно решта учасників (38 %) у відповідях анкетування не споминають про війну.



Рис. 2.3. Діаграма розподілу респондентів за наявністю, або відсутністю спогадів про війну в анкетуванні, n=47.

На основі зібраних даних (Таблиця 2.1) було вирішено об'єднати респондентів, які мали по 2, 3, 4, 5 спогадів в одну групу, через нерівномірну кількість. Надалі проводили дослідження за трьома рівнями спогадів про війну в респондентів: 1 рівень – нуль спогадів; 2 рівень – одна згадка про війну; 3 рівень – 2, 3, 4, 5 спогадів (див. Рис. 2.4).

Таблиця 2.1

Кількість респондентів за кількістю спогадів

Кількість спогадів причетних до війни	Кількість респондентів
0	18
1	14
2	7
3	4
4	3
5	1

Як видно з Рис. 2.4 у кожній категорії приблизно однакова кількість респондентів. Дослідники, що мають нуль спогадів – 36 %, які мають одну згадку про війну – 32 %, ті що мали двічі і більше спогадів – 32 %.

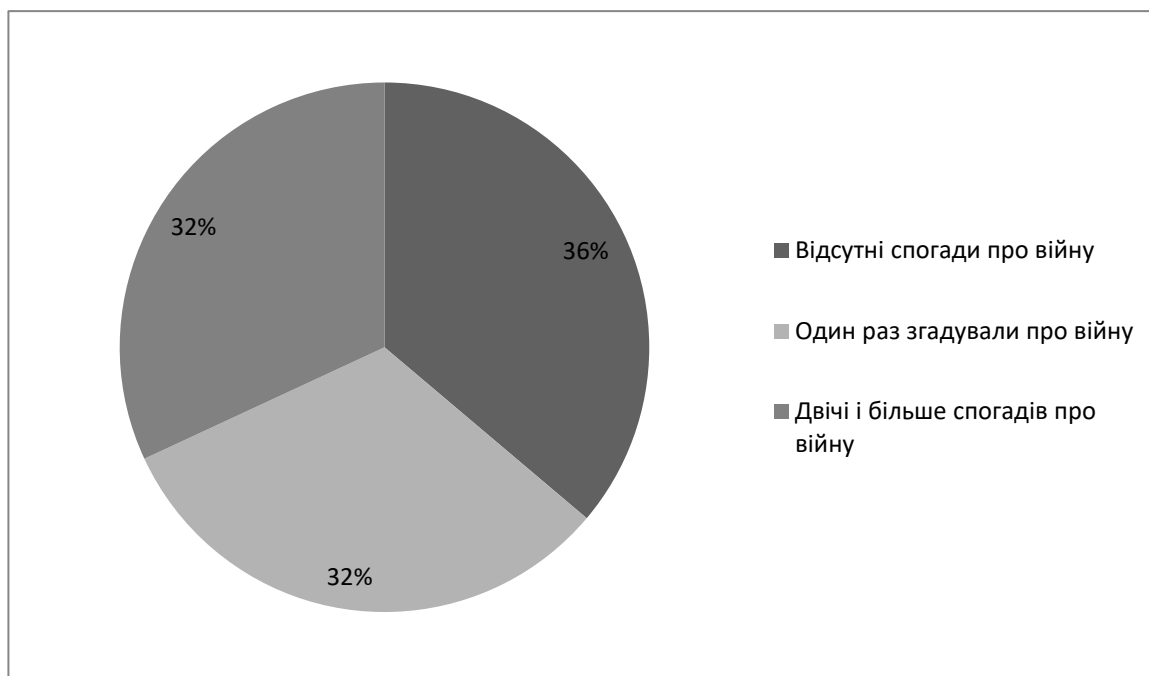


Рис. 2.4. Діаграма розподілу респондентів за спогадами про війну в анкеті, n=47.

Серед учасників у яких були наявні спогади про війну та/або їхні сім'ї тим, чи іншим випадком є причетні до воєнних дій (n=31) ми виокремили декілька категорій дітей (Рис. 2.5). А саме за опитуванням вияснили, що у 16% дітей тато служить на війні. 44 % дітей виявили бажання, щоб закінчилася війна. Частина учасників писали про страх війни, виражали віру в перемогу України, або іншими словами мали згадку про війну в Україні – таких дітей 34%. Психолог повідомив про смерть тата на війні у одного з респондентів (3 %) та одна є переселенкою (3%). Цікаво, що учасниця-переселенка не мала в анкетуванні жодних відповідей зі спогадами про війну.

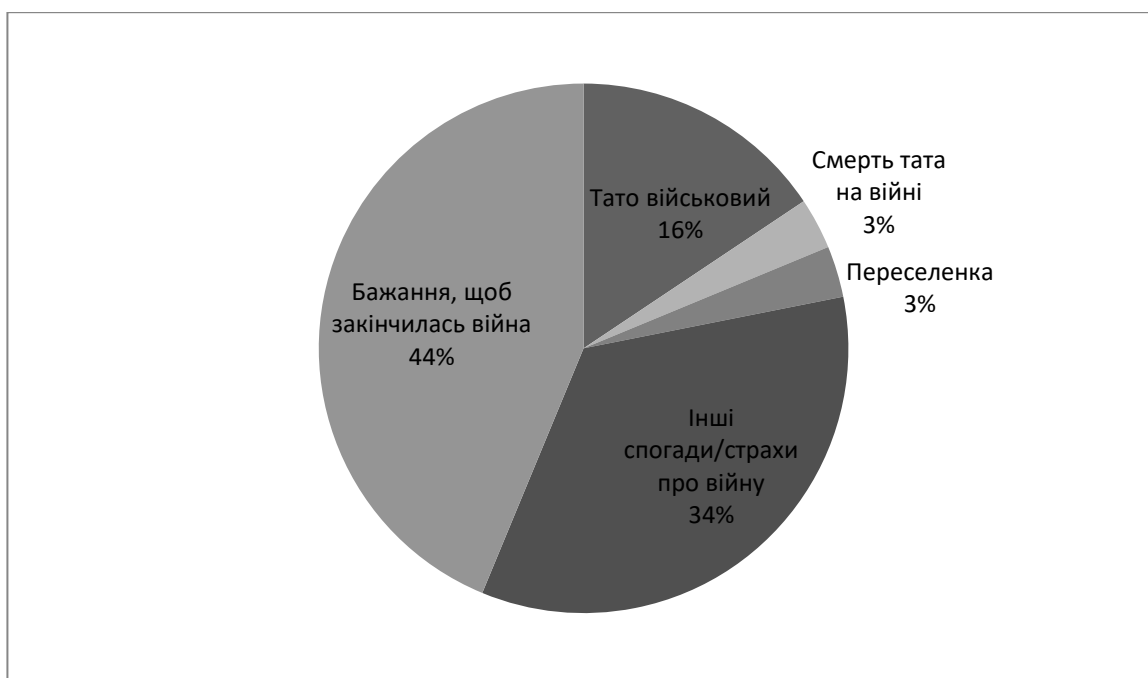


Рис. 2.5. Діаграма розподілу респондентів за різновидом залученості до війни, n=31.

Узагальнивши, можемо сказати, що наша вибірка складається з респондентів, які мають різний тип залученості до війни. Розподіл учасників по категоріям: клас, стать, згадка про війну є близькою рівномірності, з різницею до 13%. Доволі не рівномірним є розподіл за різновидом залученості до війни. Проте для нашого дослідження пріоритетним є набір групи за фактом включення до військових дій, чи не прив'язаність до війни. А також рівень психологічного залученості учасника до війни.

2.3. Методи та методика проведеного емпіричного дослідження

Так як об'єктом нашого дослідження є адаптація дітей до навчання, а предметом є адаптації дітей до навчання в умовах війни та для перевірки гіпотези нами було використано набір методик. Для отримання різної інформації про адаптацію, як психологічно явища й про відомості об'єктивних і суб'єктивних параметрів ми обрали такі методики: «Оцінювання рівня шкільної

мотивації і адаптації» Н. Лускової; «Діагностики рівня шкільної тривожності» Філіпса; тест «Сходинки» опубліковано Д. І. Ларіном, «Соціометрія» Дж. Морено.

Для оцінки рівня й причетності учасників до воєнних дій нами була розроблена анкета за основу, якої взято методику «Незакінчені речення», що розроблена Л. Пономаренком [37] (Додаток А).

До цієї методики було обрано певний перелік тверджень із запропонованих автором, що був для нас актуальним, а також ми додали: «Мій дід ...; Я часто думаю про... Тому що...; Мої друзі...; Україна ...; Мій тато Анкета містить 25 тверджень, які спрямовані на вимірювання інтенсивності переживання дитиною воєнних дій.

У методиці незакінчені речення спрямовані на виявлення у дитини страхів та побоювань, цілей, бажань, відчуттів, результати говорять про відношення досліджуваного до минулого та майбутнього, ставлення до інших людей. У цілому, відповіді респондента характеризують його систему відношень.

Анкета була створена у такий спосіб задля уникнення прямих запитань, які могли б нагадати дитині про травму та спричинити негативні емоції. Тому ми йшли безпосереднім шляхом.

Під час заповнення анкети було повідомлено респондентам, що потрібно закінчити подане речення, записавши відповідь. Довго не потрібно задумуватися та відповідь варто формувати одним або декількома словами.

Це сформоване анкетування дало нам цінну інформацію. Наприклад, у відповіді продовжити речення «Мій тато ...» часто учні давали відповіді які інформували про участь тата в бойових діях. Або неодноразово на незакінчене речення «Я хотів(ла) би позбутися ... » діти писали відповіді, які

характеризували їхні бажання закінчити війну. До прикладу: «Я хотів(ла) би позбутися окупантів» «Я хотів(ла) би позбутися війни», «Тато мій воєн» та ін.

За дослідженням про домінанту, яка характеризується як система, яка зазначає роботу нервових центрів в теперішній момент і цим самим надає поведінці спрямованість [36]. Так, як учасники живуть у відносно безпечному середовищі та знають про війну, яка йде у їхній країні то перед нами було завдання певним чином в'яснити які діти відчувають та переживаючи вплив війни (наприклад, у сім'ї розповідається про новини із фронту, батько служить та ін.), а які ніби не мають переживань щодо війни. Тому нами припущено, згідно з теорії домінанти, що нам вдасться розпізнати за відповідями дітей їхнє внутрішнє співвідношення до війни.

Отже, за даними анкети фіксувалися лише відповіді, які вважалися причетними до війни, де була згадка про війну. До загальних результатів записували кількість спогадів, що причетні до війни. Відповідно до зібраних даних формувалися рівні.

Методика «Оцінювання рівня шкільної мотивації і адаптації» за Наталією Лускової [38] (10 запитань) – є однією з найбільш розповсюджена для дослідження адаптації молодших школярів до навчання. Використовується часто задля грамотного організованого процесу мотивації. У результаті пройденого дослідження визначається рівень мотивації за діапазонами: низький, середній, високий.

Методика містить у собі такі рівні мотивації до школи:

1. Високий рівень (25-30 балів) навчальної активності, шкільної мотивації. Учні мають мотив пізнавати та прагнення найкраще виконувати вимоги школи. Діти дотримуються настанови вчителя, є відповідальними та сумлінними, при незадовільній оцінці засмучуються.

2. Наступний рівень (20-24 бала) – це шкільна мотивація гарна. Такий рівень часто мають більшість учнів початкової школи. Вони успішно справляються з навчальною діяльністю, але проявляють від суворих норм та вимог меншу залежність.
3. Рівень (15-19 балів) – ставлення до школи позитивне, але цікавість здебільшого до позаурочної діяльності. Учні почувуються в школі досить добре, але відвідують школу переважно для спілкування з однокласниками і вчителями. Навчальний процес цікавить мало, меншою мірою сформовані пізнавальні мотиви. Переважно подобається мати красивий портфель, зошити, ручки, почуватися учнем.
4. Цей рівень (10-14 балів) позначається низькою шкільною мотивацією. Учні школу відвідують неохоче, заняття пропускають. На уроках часто граються, займаються сторонніми справами, можуть бешкетувати. Мають серйозні проблеми в навчальній діяльності, адаптуються до школи нестійко.
5. П'ятий рівень (10 і менше балів) – це шкільна дезадаптація. Діти мають негативне ставлення до школи, у навчанні мають серйозні труднощі. А саме: не в змозі впоратися з навчальною діяльністю, наявні проблеми у відносинах з вчителем, однокласниками. Сприймають школу ворожим середовищем, де перебування є нестерпним. Діти з таким рівнем часто мають нервово-психічні порушення. Вони можуть бути агресивними, відмовлятися від виконання завдань, правил, норм. Менші діти можуть проситися додому та плакати. [38]

Тест «Діагностики рівня шкільної тривожності» за Філіпсом [39] проводився з метою дослідити рівень шкільної тривожності учнів молодшого шкільного віку. Складається тест з 58 запитань, які зачитувалися. На кожне запитання респонденти мали дати відповідь «Так» або «Ні».

При інтерпретації дані поділяються на три рівня: низький (менше 50%), середній – підвищена тривожність (50 % -75 %), високий рівень – висока тривожність (75 % і більше). За такими ж рівнями можна дослідити 8 чинників тривожності. В результаті можна отримати інформацію про учня за кожним чинником, а можна отримати рівень загальної тривожності.

Характеристика кожного чинника до тесту за Філіпсом:

- Загальна тривожність у школі – це емоційний загальний стан учня, що пов'язаний з її формами включення в шкільне життя.
- Переживання соціального стресу – емоційний стан молодшого школяра на основі якого розвиваються соціальні контакти дитини, насамперед з однолітками.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху – це психічний фон, який є несприятливий, не дозволяє учневі розвинути особисту потребу в досягненні високих результатів, успіху і т.д.
- Страх самовираження – це емоційні негативні переживання ситуацій, що пов'язані із потребою подання іншим себе, демонструвати свої можливості, саморозкриття.
- Страх ситуації перевірки знань – переживання тривоги й негативне ставлення щодо перевірки знань, можливостей, досягнень. Особливо при публічній перевірці.
- Страх невідповідності очікуванням та/або оточення – дитина орієнтується в оцінюванні своїх вчинків, результатів, думок на значущість інших. Очікує негативного оцінювання, тривожиться щодо оцінок, які дають оточуючі.
- Низька фізіологічна опірність стресові – це особливості психологічної організації, що знижують здатність учня пристосовуватися до ситуацій, які містять стресовий характер. Це сприятиме ймовірності підвищенню деструктивного, неадекватного реагування на тривожний чинник середовища.

- Проблеми і страхи в стосунках з учителями – це є негативний загальний емоційний фон стосунків у школі із дорослими, який впливає на зниження успішності дитини в шкільному навчанні. [39].

Тест «Сходи» опубліковано Д. І. Ларіном [11]. Проводився з метою виявити систему уявлень учнів про те, як вони оцінюють себе сама, як на її думку її оцінює мама, вчителька, однокласники. Та як ці уявлення співвідносяться між собою.

Для проведення цієї методики ми використовували роздруковку або намальовані сходи (Додаток Б), де респонденти повинні після інструкції індивідуально написати першу літеру того кого поміщають на тій сході, де вони вважають буде правильно (наприклад: вчитель – «В»).

На бланку подано 7 сходи, де три верхні сходи означають (чим вище тим кращі) найкращі, а три нижні (чим нижче тим гірші) погані, середня сходи є нейтральною. У ході дослідження дослідник питає, а респондент у відповідь відмічає. У цій методиці в результаті наявні три шкали: низька, адекватна, висока самооцінка.

При аналізі результатів насамперед варто звернути увагу на яку сходи поставив себе учасник. Хорошою самооцінкою вважається, за цією методикою, якщо дитина себе та інших ставить на верхні сходи. Також для комфортного, хорошого самовідчуття та почуття захищеності важливо, щоб когось із дорослих дитина поставила на найвищу сходи. Низькою самооцінкою варто вважати коли дитина ставить себе на три нижні сходи. Висока самооцінка – це коли дитина ставить себе на найвищу (7) сходи, знаючи про деякі свої недоліки, або відповідь не обґрунтовує.

Якщо дитина себе ставить на середню (4) сходи – це часом може свідчити, що дитина не хоче виконувати завдання або не зрозуміла його. При цій методиці також варто враховувати, що у віці 6-7 років, як вказано в попередньому розділі, самооцінка дитини стає більш реалістичною у звичних

видах діяльності, ситуацій наближається до адекватної. При незвичних видах діяльності та/або незнайомих ситуаціях в цей вік самооцінка може бути завищена [11].

Методика «Соціометрія» Дж. Морено [40] була використана для визначення рівня взаємозв'язку учасників у шкільному колективі. Адаптація до навчання, як описано в першому розділі, включає в себе рівень спілкування та відносин з однокласниками і вчителем. Тому нам варто було виявити рівень зв'язку учасників дослідження у класі.

Соціометрія містить у собі чотири групи: зірки – лідери у класі, що набрали максимальну кількість виборів; бажані – учні, які набрали половину від загальної кількості або більше виборів; знехтувані – отримали меншу половину від загальної кількості голосів; ізольовані – це ті, хто не отримав жодного вибору.

Результати дослідження формуються в соціометричну таблицю (Додаток В), де по вертикалі фіксуються кодування учасників (для конфіденційності ім'я та прізвища не вказуються), по горизонталі також вказується кодування учасників у тому ж порядку. В інших клітинках вибори позначаються знаком додавання на перетині відповідного рядка з кодом того, хто вибирає, і стовпчика з номером вибраного.

Отож, ми здійснили аналіз набору методик які були використані для перевірки гіпотез. З цього аналізу ми зрозуміли, що нами підібрані методики, які дають змогу отримати інформацію до заданого предмету та об'єкту дослідження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі проведений аналіз методичного забезпечення дослідження адаптації дітей до навчання в умовах війни. Розглянуто форми і методи емпіричного дослідження. Описано організацію етапів психологічного обстеження, які дозволяють отримати емпіричні дані для виявлення певних фактів про адаптацію дітей до навчання в умовах війни. Вивчено етапи емпіричного дослідження. Проведений аналіз вибірки досліджуваних, а саме: клас, стать, згадка про війну, розподіл за різновидом залученості до війни. Здійснена характеристика методик проведеного дослідження та подано мету обраних діагностичних інструментів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.

У цьому розділі описано результати емпіричного дослідження спрямованих на вивчення психологічних особливостей адаптації учнів молодших класів до навчання в умовах війни. Представлені результати адаптації дівчат та хлопців до навчання. Особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та аспектами тривожності. А також зроблений аналіз результатів особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та адаптацією до навчання.

3.1. Психологічні особливості адаптації дітей до навчання

У цьому підрозділі ми проаналізуємо загальні критерії адаптації та порівняємо результати адаптації дівчат і хлопців до навчання. За теоретичним аналізом у першому розділі, у роботі Косане Ормайя та дослідження в Чеській Республіці з'ясувало, що адаптація хлопчиків відбувається менш успішніше, аніж дівчаток.

Для встановлення загальної оцінки адаптації до навчання усіх досліджуваних, ми провели аналіз показників порівняння середніх значень. Результати (Таблиця 3.1) свідчать, що переважна більшість респондентів є знехтувані, вони отримали меншу половину від загальної кількості голосів ($M = 2,30$). Проте в більшості наявна адекватна самооцінка ($M = 2,17$), де 1 – це низька, 2 – адекватна, 3 – висока самооцінка. Переважно респонденти мають

низький рівень тривожності ($M = 1,45$). Та за адаптацією і мотивацією до школи переважає привабливості поза навчальною діяльністю ($M = 2,89$).

Таблиця 3.1

Середнє значення за результатами дослідження

	Соціометрія	Самооцінка	Тривожність	Адаптація
Середнє	2,30	2,17	1,45	2,89
N	47	47	47	47
Максимум	4	3	3	5
Мінімум	1	1	1	1

Для порівняння самооцінки в хлопців і дівчат нашої вибірки ми провели аналіз за допомогою t-критерію для незалежних вибірок. Та встановили, що рівень самооцінки як у хлопців ($M = 2,22$; $SD = 0,21$), так і в дівчат ($M = 2,34$; $SD = 0,14$) був статистично однаковим [$t(45) = 0,503$; $p = 0,62$] (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Описові статистики рівня самооцінки хлопців і дівчат

	N	Середнє значення	SD	Мінімальне значення	Максимальне значення
Дівчата	29	2,34	,769	-,368	,613
Хлопці	18	2,22	,878	-,389	,634

Для порівняння соціометричних даних між хлопцями і дівчатами нашої вибірки ми провели аналіз за допомогою t-критерію для незалежних вибірок. Та встановили, що рівень соціометрії як у хлопців ($M = 2,61$; $SD = 0,78$), так і в дівчат ($M = 2,48$; $SD = 0,87$) був статистично однаковим [$t(45) = -0,51$; $p = 0,25$] (Таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Описові статистики соціометрії хлопців і дівчат

	N	Середнє значення	SD	Мінімальне значення	Максимальне значення
Дівчата	29	2,48	,871	-,634	,377
Хлопці	18	2,61	,778	-,623	,366

Для порівняння загального рівня тривожності між хлопцями й дівчатами нашої вибірки ми провели аналіз за допомогою t-критерію для незалежних вибірок. Та встановили, що рівень тривожності як у хлопців ($M = 1,39$; $SD = 0,608$), так і в дівчат ($M = 1,48$; $SD = 0,57$) був статистично однаковим [$t(45) = 0,53$; $p = 0,18$] (Таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Описові статистики загального рівня тривожності хлопців і дівчат

	N	Середнє значення	SD	Мінімальне значення	Максимальне Значення
Дівчата	29	1,48	,574	-,261	,449
Хлопці	18	1,39	,608	-,269	,457

Для порівняння рівня адаптації до школи між хлопцями й дівчатами нашої вибірки ми провели аналіз за допомогою t-критерію для незалежних вибірок. Та встановили, що рівень адаптації як у хлопців ($M = 2,94$; $SD = 1,26$), так і в дівчат ($M = 2,86$; $SD = 1,13$) був статистично однаковим [$t(45) = -0,23$; $p = 0,35$] (Таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Описові статистики рівня адаптації до школи хлопців і дівчат

	N	Середнє значення	SD	Мінімальне значення	Максимальне Значення
Дівчата	29	2,86	1,125	-,794	,629
Хлопці	18	2,94	1,259	-,821	,656

Отож, аналіз результатів показав, що в загальному респонденти мають середній рівень адаптації, адже більшості властива адекватна самооцінка ($M = 2,17$), низький рівень тривожності ($M = 1,45$), проте більша частина є знехтувані ($M = 2,30$) та мають привабливість до поза навчальних сторін ($M = 2,89$).

Хоч за дослідженнями В. Косане Ормая та дослідження у Чеській Республіці було з'ясовано про менш успішну адаптацію хлопчиків, аніж дівчаток. Проте на нашій вибірці було з'ясовано, що результати адаптації до навчання, які включають у себе самооцінку, соціограму, рівень тривожності та методика на адаптацію до навчання були статистично не значимими.

3.2. Особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та аспектами тривожності

У цьому підрозділі ми представимо аналіз результатів досліджуваних за методикою «Діагностики рівня шкільної тривожності» за Філіпсом [39], що містить вісім чинників тривожності, які описані в другому розділі. Дослідимо взаємозв'язок між залученістю до війни та чинниками тривожності. Результати загального рівня тривожності представлені в першому підрозділі, а взаємозв'язок між загальним рівнем тривожності та залученістю до війни представлені в третьому підрозділі цього розділу.

Для встановлення загальної оцінки результатів чинників тривожності, які пов'язані з школою в досліджуваних, ми провели аналіз показників порівняння середніх значень. Дані результати (Таблиця 3.6) свідчать, що в переважній більшості респондентів не тривожаться через переживання соціального стресу ($M = 1,21$) та фрустрації потреб у досягненні успіху ($M = 1,21$). Загальна тривожність у школі наближена до підвищеної ($M = 1,66$), також страх не відповідати очікуванням оточуючих ($M = 1,51$), низька фізіологічна опірність стресу ($M = 1,57$), проблеми і страхи у відносинах з вчителями ($M = 1,51$) мають наближення до підвищеної тривожності. Та результати чинників тривожності таких, як страх самовираження ($M = 2,02$) і страх ситуації перевірки знань ($M = 2,04$) мають підвищену тривожність.

Таблиця 3.6

Описові статистики чинників тривожності за Філіпсом

	Чинники тривожності	N	Середнє	Мін.	Мак.
1	Загальна тривожність у школі	47	1,66	1	3
2	Переживання соціального стресу	47	1,21	1	3
3	Фрустрація потреб у досягненні успіху	47	1,21	1	3
4	Страх самовираження	47	2,02	1	3
5	Страх ситуації перевірки знань	47	2,04	1	3
6	Страх не відповідати очікуванням оточуючих	47	1,51	1	3
7	Низька фізіологічна опірність стресу	47	1,57	1	3
8	Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	47	1,51	1	3

На етапі вивчення емпіричних даних, ми провели аналіз залежності показників загальної тривожності у школі, переживання соціального стресу, фрустрації потреб у досягненні успіху, страху самовираження, страху ситуації перевірки знань, страху не відповідати очікуванням оточуючих, низької

фізіологічної опірності стресу, проблем і страхів у відносинах з вчителями від рівня спогадів про війну. Для цього ми використали багатомірний дисперсійний аналіз MANOVA. Встановлено, що статистично значимі відмінності не значимі ($F > 0,05$) (Рис. 3.1). Решта результатів у вигляді графіків знаходяться в додатку Д.

Проте такі чинники, як загальна тривожність у школі (1), фрустрація потреб у досягненні успіху (3), страх самовираження (4), страх не відповідати очікуванням оточуючих (6), низька фізіологічна опірності стресу (7), проблеми і страхи у відносинах з вчителями (8) є певним чином нижчими показниками в респондентів, які мають другий і третій рівень спогадів про війну, аніж у тих, що зовсім не мав таких спогадів (Рис. 3.1). Таким чином у респондентів, що причетні до війни є кращі статистично не значимі результати, тому ймовірно це може свідчити про посттравматичний ріст у майбутньому.

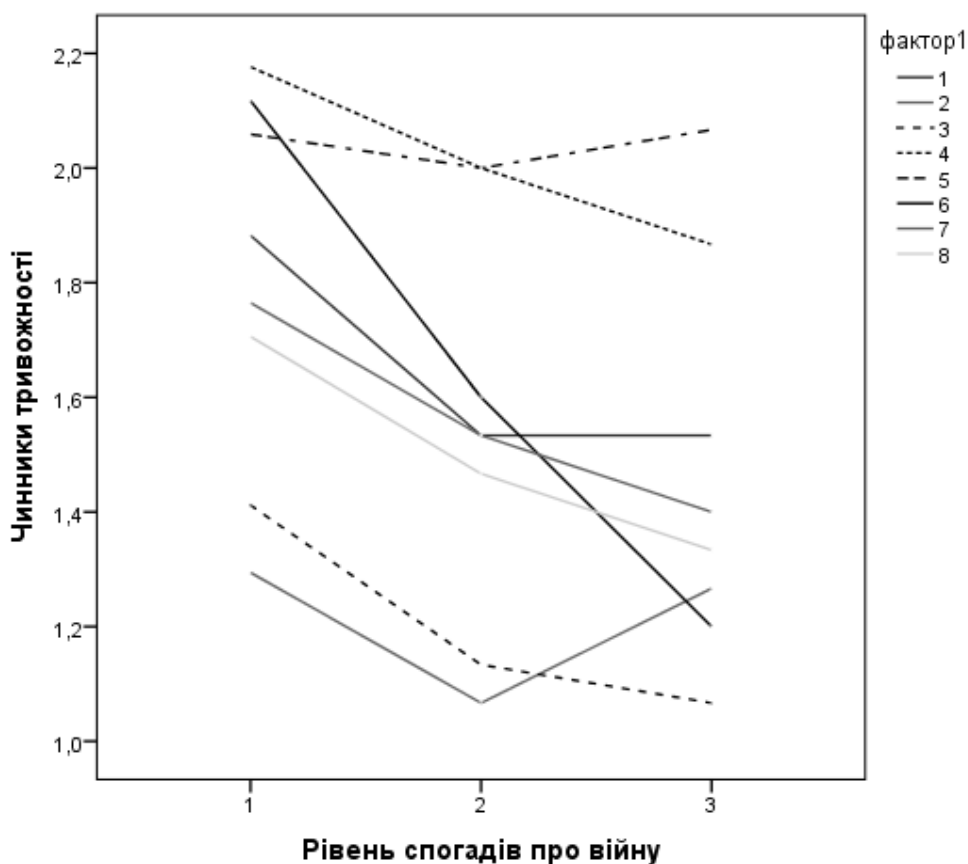


Рис. 3.1. Середні показники за чинниками тривоги в порівнянні із рівнем спогадів про війну.

Отож, проведений аналіз показників, порівняння середніх значень між чинниками тривожності свідчить про відсутність тривоги щодо переживання соціального стресу та фрустрації потреб у досягненні успіху. Наявність підвищеної тривожності в таких чинниках: страх самовираження і страх ситуації перевірки знань. Інші чинники є наближеними до підвищеної тривожності. Також аналіз даних показав, що між рівнями залученістю до війни та між чинниками тривожності не знайдено статистично значимих відмінностей ($F > 0,05$). Дані результати свідчать про наявність однакового рівня тривожності в респондентів, які мають спогади про війну та ті які не причетні до війни спогадами. А також можемо припустити, що ймовірний посттравматичний ріст у респондентів, які мали спогади про війну.

3.3. Особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та адаптацією до навчання.

Відомо, що на адаптацію молодшого школяра впливає формування самооцінки. Як зазначено в першому розділі, Р. Бернс вважає, що вчитель повинен забезпечити дитині шлях до засвоєння формальних знань викладених у школі, які не зашкодили би її самооцінці. Щодо дитини з негативними уявленнями про себе вчитель повинен трансформувати ці уявлення у формування відчуття власної цінності, компетентності та значущості [12].

За Ю. Ждановим [28] адаптація оцінюється за сприйняттям навколишньої дійсності і свого організму, що частково вимірюється самооцінкою. Та за наявними системами відносин і спілкування з оточуючими, що можна виміряти соціограмою. Адже соціальна адаптація характеризується наявністю адекватними відносинами і зв'язками.

За дослідженням Т. Рябенка виявлено взаємозв'язок між тривожністю та адаптацією. При зростанні особистого рівня тривоги, рівень особистісної адаптації знижується та коли тривожність є нижча, то адаптація вища. [41]

Відповідно досліджень, самооцінка, соціограма та тривожність можуть бути одними із показників адаптації дітей до навчання.

Проаналізуємо особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та взаєминами з однокласниками (соціограма), як показника адаптації до навчання. Для аналізу результатів ми використовували одномірний дисперсійний аналіз UNIANOVA, який показав статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$] між рівнями залученості до війни та результатами досліджуваних за соціограмою.

Як бачимо з Рис. 3.2, що показники соціометрії не набагато вищі в умовах наявності спогадів про війну ($M = 2.6$, $SD = 0,83$), у порівнянні з респондентами, які не мали спогади про війну ($M = 1.94$, $SD = 0,83$). Отож, виявлено статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$], що говорить про наявність адекватних відносин і зв'язків, як характеристику сформованої соціальної адаптації в учасників з наявними спогадами про війну так само, як у респондентів, які не мали спогадів про війну.

За аналізом даних виявлено, що результати не залучених до воєнних дій за показниками ($M = 1.94$) відповідають рівню «Знехтувані». Натомість результати залучених до воєнних дій за другим рівнем ($M = 2,4$) та особливо за третім рівнем ($M = 2,6$) є наближеними до показників «Бажаних». Що свідчить про ймовірність розвитку або наявності посттравматичного росту в досліджуваних залучених до війни.

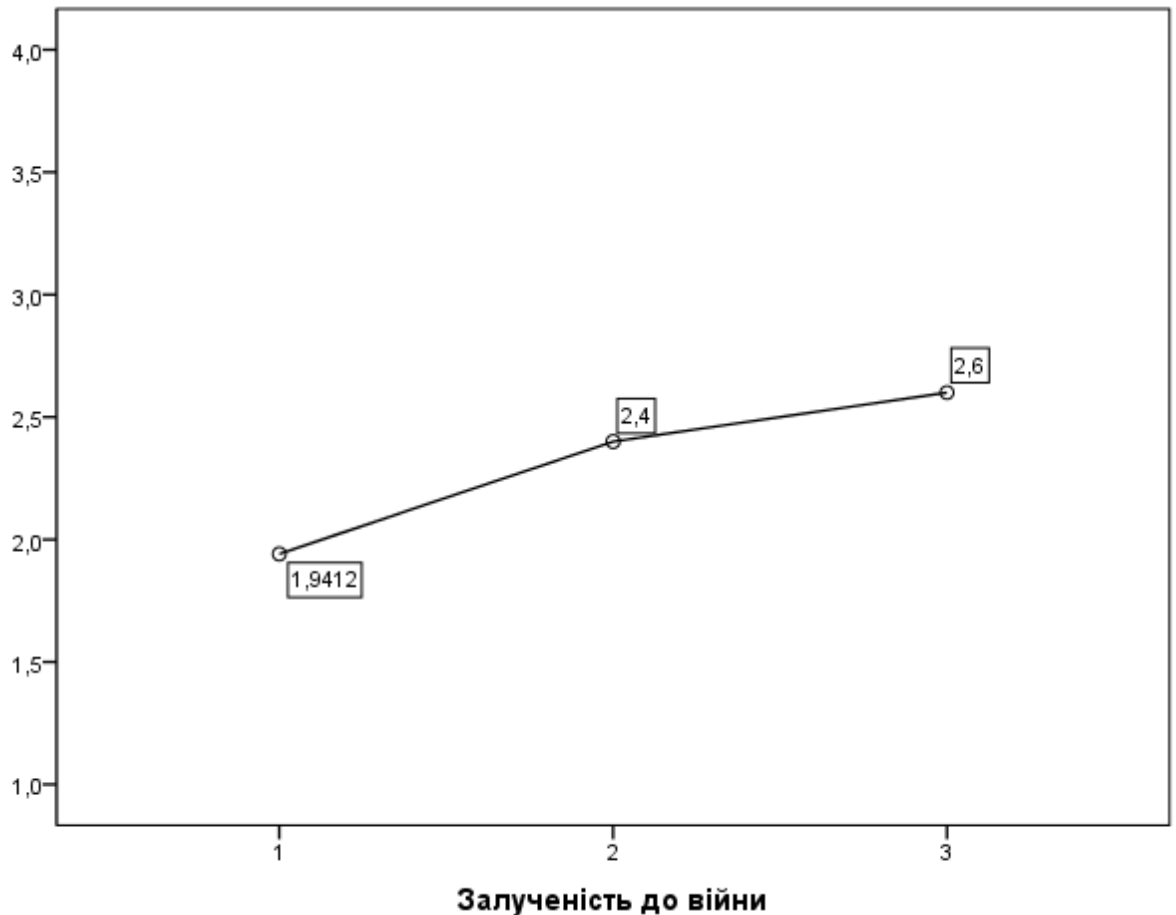


Рис.3.2 Графік розподілу показників соціометрії залежно від рівня залученості до війни.

Розглянемо особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та самооцінкою, як показника адаптації до навчання. Для аналізу результатів ми використовували одномірний дисперсійний аналіз UNIANOVA, який показав статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$] між рівнями залученості до війни та самооцінкою.

Результати самооцінки при аналізі фіксувалися таким чином: 1 – низька самооцінка, 2 – адекватна, 3 – висока. Як бачимо з Рис. 3.3, що показники самооцінки не значущо більше наближені до адекватної самооцінки в умовах залученості до війни ($M = 2.13$, $SD = 0,35$), у порівнянні з респондентами, які не мали спогадів про війну ($M = 2.24$, $SD = 0,56$). Отож, виявлено статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$], що говорить про наявність адекватної самооцінки, як характеристику сформованої адаптації в учасників з наявними

спогадами про війну так само, як у в респондентів, які не мали спогадів про війну.

За даними виявлено, що респонденти, які не залучені до війни мають результати наближені до високої самооцінки ($M = 2.24$), на відмінну від інших учасників, результати ($M = 2.13$), яких є наближені до адекватної самооцінки. Даний аналіз свідчить про ймовірність посттравматичного росту в учасників залучених до війни, який характеризується змінами в цінностях і сенсу життя, розвитком нових звичок та стійкості, формування відчуття власної цінності, компетентності та значущості. Хоча ми не можемо підтвердити даний феномен, через статистично незначущі результати [$F > 0,05$].

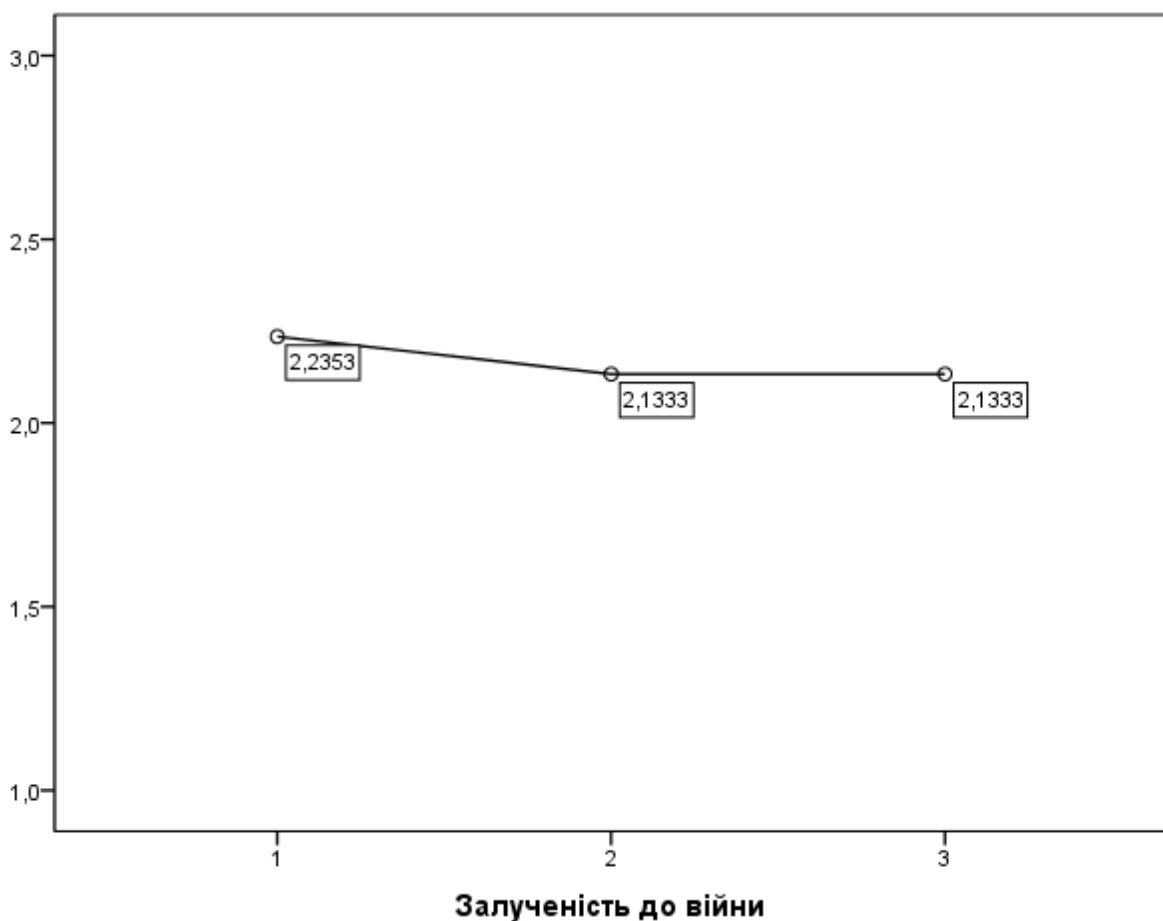


Рис.3.3 Графік розподілу показників самооцінки залежно від рівня залученості до війни

Проаналізуємо особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та загальною тривожністю, як показника адаптації до навчання. Для аналізу результатів ми використовували одномірний дисперсійний аналіз UNIANOVA, який показав статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$] між рівнями залученості до війни та результатами загальної тривожності.

Як бачимо з Рис. 3.4, що показники тривожності не значущо вищі в респондентів, які не мали спогадів про війну ($M = 1.59$, $SD = 0,62$), у порівнянні з учасниками, які мають третій рівня спогадів про війну ($M = 1.4$, $SD = 0,63$), та результати в респондентів другого рівня наявності спогадів про війну ($M = 1.33$, $SD = 0,49$).

Отож, за результатами одномірного дисперсійного аналізу не виявлено статистичних відмінностей [$F > 0,05$], що говорить про наявність однакового рівня тривожності в досліджуваних з відсутністю та із наявністю спогадів про війну.

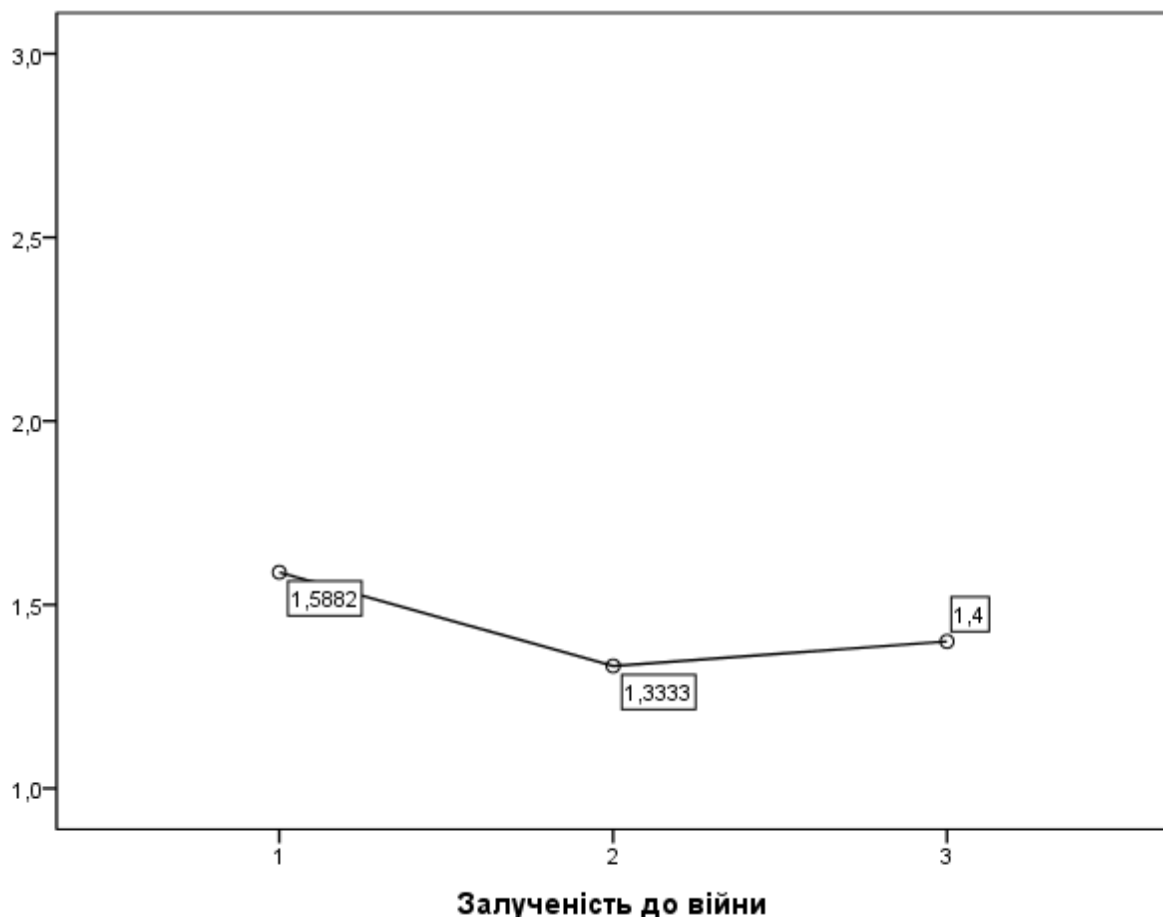


Рис.3.4 Графік розподілу показників тривожності залежно від рівня залученості до війни.

Досліджено особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та результатами методики «Оцінювання рівня шкільної мотивації й адаптації» (Н. Лускової). Для аналізу результатів ми використовували одномірний дисперсійний аналіз UNIANOVA, який показав статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$] між рівнями залученості до війни та результатами досліджуваних за адаптацією та мотивацією до школи.

Як бачимо з Рис. 3.5, що показники адаптації і мотивації не значущо вищі в умовах наявності спогадів про війну за третім рівнем ($M = 3.07$, $SD = 1,22$) та другим рівнем ($M = 2.87$, $SD = 0,99$), у порівнянні з респондентами, які не мали спогади про війну ($M = 2.76$, $SD = 1,3$). Отож, виявлено статистично не значимі відмінності [$F > 0,05$], що говорить про сформовану адаптацію і мотивацію в

учасників з наявними спогадами про війну так само, як у респондентів, які не мали спогадів про війну.

Аналізуючи результати даних, виявлено, що результати залучених до воєнних дій у порівнянні із результатами учасників не залучених до війни є не значущо вищі. Це може свідчити про розвиток або схильність до посттравматичного росту. Особливо в учасників, які більшою мірою мають спогади про війну.

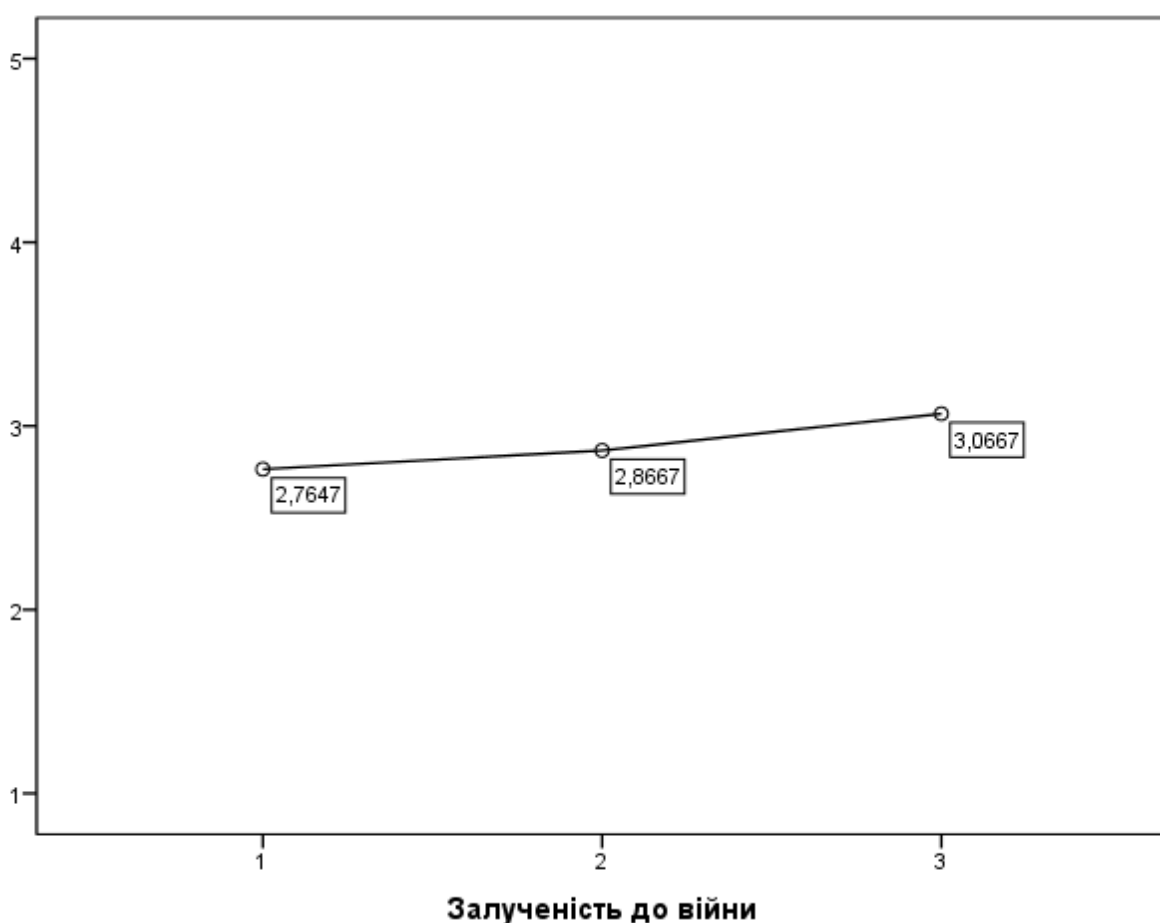


Рис.3.5 Графік розподілу показників адаптації та мотивації залежно від рівня залученості до війни.

Узагальнюючи, можемо сказати, що аналіз результатів соціометрії, самооцінки, тривожності та адаптації й мотивації до навчання є статистично не значимими між рівнями залученості до війни. Також виявлено, що в досліджуваних, які причетні до війни за третім рівнем показники є не значимо

вищі або дорівнюють (як от за самооцінкою) показникам другого рівня причетності до війни. Проте за всіма результатами не значимо нижчими є показники в учасників, що не мали спогадів про війну.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей адаптації учнів молодших класів до навчання в умовах війни. Виявлено, що в досліджуваних наявна адаптація до навчання, проте на середньому рівні, про що свідчать такі результати, як знехтувані ($M = 2,30$), адекватна самооцінка ($M = 2,17$), низький рівень тривожності ($M = 1,45$) та привабливості поза навчальною діяльністю ($M = 2,89$).

Результати адаптації дівчат та хлопців до навчання виявилися між собою статистично не значимі [$F > 0,05$], що свідчить про однаковий рівень адаптації в хлопців та дівчат нашої вибірки. Проте, на нашу думку, для точного вимірювання цього показника потрібна більша вибірка та використання лонгітюдного методу дослідження.

Особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та аспектами тривожності є статистично не значимими ($F > 0,05$). Аналіз показує, що респонденти, які залучені до війни мають такий самий рівень тривожності, як і досліджувані, що не залучені до війни. Тож, такі чинники тривожності для усіх учасників не виявили наявності тривоги: переживання соціального стресу та фрустрації потреб у досягненні успіху. Підвищена тривожність у таких чинниках: страх самовираження і страх ситуації перевірки знань. На межі між відсутністю та підвищеною тривожністю: загальна тривожність у школі, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах із вчителями.

Нами було виявлено за аналізом результатів не статистично значима відмінність [$F > 0,05$] між залученістю до війни та адаптацією до навчання за самооцінкою, соціометрією, тривожністю, мотивацією. Можна говорити про те, що учні причетні до війни мають такий самий рівень адаптації, як і учні, що не мали спогадів про війну.

Досліджувані з наявними спогадами про війну мають статистично не значимо вищі показники в усіх вимірюваних чинників адаптації, що помітно за середніми значеннями. Ми припускаємо, що ймовірно наявний розвиток посттравматичного росту. Адже цей феномен відбувається після травматичної події, що згодом стає чинником позитивних змін.

РОЗДІЛ 4

РЕКОМЕНДАЦІЇ БЛАГОПОЛУЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В МОВАХ ВІЙНИ.

У розділі досліджено теоретично-практичні рекомендації благополучної адаптації молодших школярів до навчання. Розглянуто принципи терапії, що ґрунтована на взаємовідносинах довіри (ТОВД), як чинники адаптації дітей початкових класів до навчання.

4.1. Теоретичний огляд рекомендацій благополучної адаптації молодших школярів

Через подані результати дослідження, що описані в першому розділі ми помічаємо нагальну потребу в застосуванні чинників адаптації для школярів під час війни, особливо відразу після вторгнення. Адже діти не є захищені від незапланованих травматичних подій. Вбачаємо також потребу у формуванні адаптації для сприяння розвитку феномену посттравматичного росту. Для цього нами досліджено рекомендації для благополучної адаптації дитини.

Задля хорошої адаптації дітей до навчання, насамперед вчитель повинен мати психологічний гармонійний стан. Для його розвитку Н. Павлик подає нам принцип гармонійного стану педагога в період війни:

- Принцип позитивності:
 1. Позитивне мислення.
 2. Саногенне почуття – спокою, любові, доброти та ін. [44]

У роботі І. Брецько та Т. Щербан вказано, що процес адаптації молодшого школяра залежить від ролі батьків та рідних у сприянні розвитку атмосфери захищеності [45].

Щодо рекомендацій, про адаптацію молодших школярів деякі джерела [50], [51], [52], [53] дають перелік порад, ось деякі із них:

- мати режим дня і дотримуватися його;
- підтримувати та хвалити учнів;
- задовольняти базові потреби (сон, свіже повітря, харчування, відпочинок);
- спілкування / розмови про шкільні справи;
- давати дитині обов'язки;
- обговорити питання безпеки;
- дозвольте дитині бути собою;
- обговорити правила.

Про роботу педагога з учнями асоціальних сімей Марія Ворник перераховує такі чинники [46], які важливі для педагога. Це, на нашу думку є важливим для формування адаптації до школи учнів, які зазнали травму від війни. Допомога полягає в такому:

- допомогти учневі відчувати себе потрібним у суспільстві, тобто настановити дитину на позитивний лад;
- залучення в активній діяльності в позашкільних і шкільних заходах;
- відвідувати екскурсії, пікніки, музеї і т.д., задля розвитку відчуття прекрасного.

Декілька авторів розробили поради [47] для кращої адаптації під час війни, взявши за основу наукові дослідження:

- Створіть оптимальний навчальний простір. Спеціально виділене безпечне та комфортне місце для навчання.
- Підтримуйте правильну позу учня при сидінні. Це впливатиме на працездатність.
- Формуйте правильну поставу.

- Сприяйте фізичній активності дитини. Фізична активність сприяє зменшенню психологічних розладів (депресії, тривоги та ін.), використовуйте для рухової активності перерви, що сприятиме покращенню концентрації уваги та зменшення напруги.
- Зміцнюйте психологічне здоров'я за допомогою позитивного підходу до ситуації, спілкування, повноцінний сон, час на свіжому повітрі, дотримання режиму дня.
- Освітлення. Освітлення, що є оптимальним, забезпечує профілактику психічних розладів, постави, порушення зору.

Як відомо, самооцінка в період війни знижуватися, тобто діти можуть перебувати в очікуванні невдачі. Тому для підтримки і набуття досвіду перемоги потрібно давати дітям виконувати маленькі завдання, які забезпечують швидкий результат. А також потрібно дорослим (психологу, педагогу, батькам) підтримувати дитину. [48]

Чинники, які мають вплив на адаптацію учнів початкових класів:

- Особистісний та емоційний розвиток (сюди належить виховання та спілкування).
- Психофізіологічні характеристики.
- Інтелектуальний розвиток учня. [54]

В одній із наукових робіт [49] запропоновано три основні стратегії, які сприятимуть кращій адаптації дітей та їхніх сімей у контексті значних загроз, зосереджених на ризиках, активах та адаптивних системах. У нижче поданих таблицях наведено приклади стратегій, пов'язаних із дослідженням катастроф (А. Мастена). Звісно існують інші можливості задіяти силу людських адаптивних систем, ці стратегії повинні бути пристосовані до характеру викликів, ідо історичного та культурного контексту молодших школярів, що зазнали вплив від війни.

У нижче наведених таблицях подано стратегії, орієнтовані на ризик, орієнтовані на активи та адаптивні системи, для сприяння позитивній адаптації учнів початкових класів та їхніх сімей у катастрофах.

Таблиця 4.1

Стратегії орієнтовані на ризик (Мастен А.)

Ризик	Мета: запобігти впливу або пом'якшити поточні наслідки несприятливих ситуацій
	Планування на випадок надзвичайних ситуацій для вразливих дітей з особливими потребами
	Оснастити та навчити для задоволення унікальних медичних потреб дітей
	Практикуйте безпеку та евакуацію в школах, сім'ях та громадах
	Будуйте або зміцнюйте притулки, будинки та школи для ймовірних локальних катастроф
	Обмежте доступ до ЗМІ до страшних новин і зображень

Стратегії, орієнтовані на ризики (Таблиця 4.1) [49], спрямовані на запобігання нещастям чи загрозам або пом'якшення ризиків до їх виникнення. Наприклад, викопування мін перед будівництвом школи після закінчення воєнного конфлікту. Запобігання та пом'якшення ризиків включає зусилля батьків і вчителів щодо облаштування бомбосховища, відпрацювання вправ з евакуації чи інше.

Таблиця 4.2

Стратегії орієнтовані на активи (Мастен А.)

Активи	Мета: збільшення ресурсів або доступу до ресурсів
	Просвітлення батьків та вчителів щодо потреб дітей у катастрофах
	Забезпечення необхідне для догляду за конкретними щоденними потребами дітей
	Переконатися, що сім'ї мають місце, яке можна назвати домом
	Забезпечення обладнання та місця для ігор дітей
	Забезпечення доступу до вчителів, інтернету, комп'ютерів та навчального приладдя

Стратегії, зосереджені на активах (Таблиця 4.2) [49] і ресурсах, також можуть бути різні, починаючи від планування швидкої доступності необхідного догляду за дітьми до навчання батьків, вчителів швидкого реагування про потреби дітей у катастрофах. Під час катастроф вкрай важливо передбачити та розмістити основні ресурси, такі як вода, житло, медичне приладдя та їжа, включно з необхідністю для дітей шкільного віку враховувати ресурси для навчання.

Таблиця 4.3

Стратегії орієнтовані на адаптивні системи (Мастен А.)

Адаптивні системи	Мета: мобілізувати, відновити або сприяти потужним чинникам стійкості
	Об'єднати сім'ї; забезпечити опікунів для дітей без супроводу батьків
	Підтримуйте сім'ї, щоб вони могли відновити свій звичайний розпорядок життя

(Продовження, Таблиця 4.3)

Адаптивні системи	Відновити функціонування шкіл і систем догляду за дітьми
	Відновити та підтримати значущі культурні практики та святкування
	Надайте способи допомогти з одужанням

Третя основна стратегія зосереджена на адаптивних системах (Таблиця 4.3) [49]. Ці адаптивні системи закріплені на індивідуальному мозковому потенціалі та адаптивних системах людського розуму (людський капітал), а також на підтримуючих стосунках і соціальних системах (соціальний капітал).

До важливих чинників стійкості, які можна перетворити та мобілізувати на колективні та захисні дії в контексті катастроф, та що потім може вплинути на процес адаптації, належать:

- мотивація долати виклики;
- відчуття мети, надії та підтримуючих стосунків;
- вирішення проблем і винахідливість;
- відчуття причетності та лідерства на багатьох рівнях, від індивідуальних, сімейних систем до громад і суспільств. [49]

Ці психосоціальні адаптивні системи діють у поєднанні з внутрішніми нейробиологічними адаптивними системами, такими як функції імунної системи в організмі людини, регуляція стресу та багато зовнішніх соціокультурних систем. [49]

Досліджуючи поради для благополучної адаптації дитини до школи в період війни, рекомендований є такий перелік:

1. Посприяйте, щоб дитина мала взаємозв'язок із вами/учителем.
2. Щоб мала конструктивний взаємозв'язок із однокласниками та іншими однолітками.

3. Нехай дитина відчуває присутність мами, близької людини протягом дня.
4. Сприяйте, щоб дитина висловлювала свої переживання та допоможіть дитині зрозуміти що вона зможе з ними впоратися.
5. Допомагайте дитині вгамувати свій страх. [55]

Психолог Олександр Конев розповідає про адаптацію дитини, що була вимушено переселеною через війну, та перебуває у новому колективі. Він повідомляє, що важливим є щоб батьки були уважні до дитини. Ось перелік рекомендацій для учнів-переселенців:

- Нехай дитина вивчає мову (переселенці, що виїхали в іншу країну);
- Проговорюйте наявні страхи).
- Покажіть дитині плюси від ново школи, знайомств, мотивуйте її.
- Не ставте завищені вимоги, не вимагайте високих досягнень.
- Разом вирішуйте поставлені задачі шкільною програмою. [56]

Отож, позитивна адаптація учнів молодших класів до навчання в контексті війни вимагає ефективного залучення педагогів, батьків чи опікунів. Загалом найчастіше в джерелах та наукових працях зустрічаються рекомендації про піклування фізичних потреб учня початкових класів (сон, рух, свіже повітря, їжа, постава ін.) та психоемоційної залученості батьків/опікунів і педагога до дитини. Автори також виділяють й інші переліки чинників благополучної адаптації про які згадано в підрозділі.

4.2. Принципи ТОВД, як чинники адаптації учнів до навчання

Цілісний міждисциплінарний, гнучкий підхід, який базується на прив'язаності та спонукає долати труднощі, характеризує терапію, що основана на взаємовідносинах довіри (ТОВД). Це втручання бере до уваги фактичні дані та інформацію про пережиту травму, є спеціально розроблене для дітей з

травматичним минулим (погане поводження, насильство, нехтування, жорстокість та часта зміна прийомних сімей). Проте цей метод та його принципи підходять для всіх дітей. ТОВД складається з трьох гармонійних принципів: емоційного зв'язку, підкріплення, корекції [58].

Навчання методом ТОВД формує адаптацію дитини до суспільства, сім'ї, школи після отриманої травми, не залежно від інтенсивності травми. Існує низка досліджень [57], які свідчать про ефективність принципів ТОВД.

Наведу приклад одного із досліджень [57], яке було проведене щодо впливу ТОВД у школі. Ці дослідження свідчать, що звіти про непередбачувані деструктивні випадки в поведінці учнів зменшилися. Після першого року введення ТОВД у звіті дані показали зниження на 33% кількості випадків через фізичну агресію або бійки з однолітками.

Після двох років застосування ТОВД шкільні звіти показали зниження кількості звернень за фізичну агресію на 68%, 88% – кількість звернень зменшилися за словесну агресію та 95% – зменшилися за порушення поведінки. Загалом на початку впровадження терапії було 902 звіти про деструктивну поведінку, а через два роки застосування ТОВД лише 59. Отже, застосування принципів ТОВД призвело до зниження на 93,5% кількості звітів про інциденти.

Виявлено, що застосування одного із принципів не в комплексі з іншими, матиме ефективність. Тому ми представляємо вам у цьому підрозділі принципи ТОВД, як рекомендації розвитку адаптації до навчання учнів початкової школи в період війни. Надалі інформація подана на основі досліджень Karyn B. Purvis, David R. Cross, Donald F. Dansereau та Sheri R. Parris [59].

Перші принципи – це розширення можливостей, вони закладають основу для позитивних змін, забезпечуючи здорові умови для молодших школярів. Наприклад, дитина, яка постійно чує новини про війну, через те, що її батько на фронті, має мало можливостей для вільного, щасливого, веселого життя,

оскільки страх, що тато може померти, домінує над її думками та поведінкою і не дозволяє адаптуватися. У такому випадку варто відповідати на потреби дитини щодо умов. Можна обмежити доступ до новин, які провокують страх, чи подарувати дитині річ, яка нагадуватиме про тата, чи інше що.

Крім того, важливим компонентом цього процесу є створення середовища, яке сприятиме відчуттям безпеки. Це має різницю між тим, як дитина перебуває в безпеці, і тим, що вона відчувається в безпеці. Батьки чи педагоги можуть знати, що дитина перебуває наразі в безпечному місці, але для дитини це місце викликає тривожність. Дорослим варто сформувати місце, де перебуває дитина так, щоб вона могла відчувати безпеку.

Для педагога та батьків важлива співпраця з дитиною, щоб створити відчуття безпеки. Співпраця включає такі стратегії, як перебування педагога / батьків на емоційному зв'язку з дитиною. Співпраця педагога / батьків з дитиною сприятиме створенню відчуття безпеки. Діти, які відчувають, що їхнє оточення та стосунки є безпечними та передбачуваними, можуть навчитися довіряти іншим і розвивати здорові емоції та поведінку, які керуються довірою, а не страхом, що сприятиме здоровій та швидкій адаптації.

Ключовим компонентом створення безпечного, передбачуваного середовища є забезпечення плавного переходу для дітей. Три основні типи переходів:

- 1) щоденні переходи;
- 2) основні життєві переходи;
- 3) переходи в розвитку.

Загалом, батьки / педагоги можуть допомогти дитині почуватися в безпеці, підвищуючи відчуття контролю і передбачуваність протягом дня (наприклад, плануючи щоденні чи життєві події разом з учнями). Щоденні чи сімейні ритуали також є ефективним способом управління змінами, зміцнення згуртованості та підвищення передбачуваності. Наприклад, знання про те, що

кожної п'ятниці, учні матимуть спільну гру перед першим уроком, стає стабілізуючим ритуалом у житті учнів, що дає хороше підґрунття для формування адаптації.

Ми можемо допомогти дітям полегшити процес адаптації за допомогою різноманітних стратегій. Такі, як включаючи книги про життя, книги пам'яті, розповіді історій та ведення щоденника. Розповідь історій — це інструмент, який використовувався багатьма поколіннями в різних культурах, що виявляє практично-значиму ефективність. Ведення блокнота із малюнками, фотографіями, особистими нотатками імовірно допоможе дитині освоїтися з усвідомленням того, що вона перебуває в безпечному місці та має можливість долати труднощі.

Молодші школярі, які зазнали впливу від війни, мають потребу в сенсорному відчутті. Дбайливі дотики, сенсорні заняття, сенсорні дієти (щоденний розклад сенсорних дій і досвіду) і сенсорні кімнати — все це допомагає дітям організувати свій психічний і емоційний стан.

Правильне харчування є важливим для розвитку поведінки. Регулярні перекуси та прийоми їжі (які включають білок і складні вуглеводи) покращують адаптацію, оскільки вони забезпечують адекватний, стійкий рівень цукру в крові для підтримки стабільного настрою, позитивної поведінки та оптимального когнітивного функціонування, включаючи саморегуляцію та увагу. Як нам відомо порушення адаптації впливає на зниження когнітивного функціонування.

Повноцінний сон є один з основних чинників, що також впливає на когнітивне функціонування та регуляцію емоцій. Крім того, також регулярна фізична активність та глибокі дихальні вправи сприяють когнітивному, емоційному та соціальному розвитку. Наприклад, можна застосовувати стрибки або біг на місці кожні 45 хвилин під час навчання.

Наступні принципи – з'єднання, вони дозволяють дитині відчувати міжособистісну та особисту поведінку, яка формує адаптацію, створює довіру та веде до надійної прихильності.

Педагогам та батькам потрібно бути уважними до дитини, важливо спостерігати за фізіологічними та поведінковими реакціями дітей. Це буде корисно для контролю тривоги та рівня комфорту. Розпізнаючи ознаки тривожності та стресу, педагоги / батьки зможуть належним чином зреагувати, коли дитина належним чином не зможе вербалізувати особисті потреби.

Для педагога / батьків важливо мати таку особисту характеристику, як самосвідомість. Важливо усвідомлювати свій власний емоційний стан, стиль прихильності та емоційну доступність.

Формування здорової прив'язаності педагога / батьків до дитини є ефективним чинником адаптації. До неї відноситься: пошук допомоги, надання допомоги, спілкування, відчуття комфорту з незалежним собою.

Грайлива взаємодія батьків / педагога з молодшими школярами характеризується радісним тоном голосу та породжує теплоту й довіру у відносинах. Це сприяє прихильності, обеззброювані страху, формуванню соціальної адаптації й компетентності. Протилежним від грайливої залученості виступає серйозність, строгість. Та грайлива залученість не означає постійна відсутність строгості. У принципах ТОВД використовується сперш грайливе залучення, а на випадок не спрацювання, рекомендують перейти на інший рівень, який включає серйозність у розмові, при цьому часом повертаючись до грайливої взаємодії.

За допомогою вербальної та невербальної комунікації між педагогом / батьками і дитиною можна досягти налагодження завдяки відповідній поведінки. Налагоджування містить у собі такі компоненти: зоровий контакт, тон голосу (м'який, тихий), положення тіла (віддзеркалення положення тіла

дитини) та безпечний дотик (руку на плече покласти, взяти за руку, легкі обійми).

Принципи корекції вміщає в себе стратегії поведінки вміння протистояти складним ситуаціям, розроблені як профілактично-навчальні заходи та складаються з рольових ігор з іншими, усних нагадувань, навчання термінам життєвих цінностей, репетицій поведінки, рольових ігор з ляльками і демонстрації соціально відповідної поведінки (де спостерігається проблемна поведінка). Наприклад, рольові ігри включають відпрацювання «сценарію» між вихователем і дитиною, щоб дозволити дитині відпрацювати відповідні реакції на розчарування, з якими вона може зіткнутися.

У першому розділі ми описували реакції дітей після вторгнення окупантів. Як було зазначено, дітям притаманно в цей період агресивність, тривожність та ін. Рівні реагування, описані далі, визначають практики реагування на дію дитини, які є цілеспрямованими для формування адаптації, уникнення дезадаптивної поведінки та підтримки зв'язку з дитиною.

Перший рівень: грайливе залучення — це виклик слабкого рівня, наприклад, вередливість або словесна неповага. Наприклад, педагог / батьки можуть відреагувати на це грайливим залученням.

Другий рівень: структуроване залучення — це виклик для батьків / педагога є дещо підвищеним, аніж на попередньому рівні. Наприклад, дитина не реагує відповідно на ігрове залучення. У цьому випадку вихователь може запропонувати вибір.

Третій рівень: заспокійлива взаємодія — цей рівень використовується, коли учень не приймає подані варіанти вибору. Педагог / батьки повинні бути ретельно налаштовані на таку ситуацію. На цьому рівні вчитель може запропонувати дитині можливість провести час у безпечному місці і подумати про те, у чому в неї є потреба. Вона може бути різною та на різних рівнях.

Четвертий рівень: захисне залучення — цей рівень виявляється значною загрозою насильства чи шкоди дитини для себе або іншим. На цьому рівні ТОВД заохочує педагогів стримувати спробу зробити шкоду, зберігаючи спокій і заспокоєння.

Отже, ми ознайомилися із ТОВД та розглянули деякі основні принципи терапії, яка ґрунтується на взаємовідносинах довіри, що має вплив на розвиток благополучної адаптації. Вияснили, що принципами є: принципи розширення можливостей (сенсорні потреби, харчування, сон, фізична активність), принципи з'єднання (спостереження, самосвідомість, здорова прив'язаність, грайлива залученість, налагодження) та принципи корекції, що застосовується у випадку формування дезадаптивної поведінки в дитини.

Висновки до розділу 4

У четвертому розділі досліджено теоретично-практичні рекомендації благополучної адаптації молодших школярів до навчання. Виявлено, що найпоширенішими рекомендаціями є піклування про фізичні потреби (сон, рух, свіже повітря, їжа, постава ін.) дитини та психоемоційна залученість батьків та педагога до дитини. Досліджено ефективність ТОВД під час війни. Розглянуто принципи терапії, що ґрунтується на взаємовідносинах довіри (ТОВД), як чинники адаптації дітей початкових класів до навчання.

ВИСНОВКИ

У результаті аналізу літератури систематизовано підходи до розуміння наслідків війни. Ми розглядаємо наслідки війни, як вплив стресора на психіку дитини. Аналізуємо три категорії дітей, що постраждали від війни та надалі проводимо дослідження на одній із категорій дітей, яким відомо про війну та вони перебувають на порівняно безпечній території. Вивчена література та дослідження дозволяють нам зрозуміти наявність потреби в адаптації до навчання в дітей, які жили на теренах України в період вторгнення окупантів.

Здійснено аналіз періоду молодшого школяра, досліджено його особливості, кризовий період, провідну діяльність та новоутворення. Нами досліджено адаптацію молодших школярів до навчання. Було виявлено, що потреба в адаптації наявна не лише в учнів перших класів на початку навчального року, а можлива й впродовж подальшого навчання. адже ми розглядаємо молодших школярів, як вразливою категорією населення.

Аналіз наслідків війни та адаптації молодших школярів дозволив глибше дослідити проблему адаптації дітей до навчання в період війни. Було визначено, що діти причетні до воєнних дій у порівнянні із дітьми, що не причетні до воєнних дій, мають низький рівень адаптації. Як зазначено за аналізом досліджень, що стресова подія є чинником низького рівня адаптації. З'ясовано, що повноцінна адаптація до навчання може сприяти посттравматичному росту.

У роботі описано організацію етапів психологічного обстеження, які дозволили отримати емпіричні дані для виявлення певних фактів про адаптацію дітей до навчання в умовах війни. Вивчено етапи емпіричного дослідження. Проведений опис групи досліджуваних. За допомогою анкетування ми отримали три групи учасників по рівню спогадів про війну. Розглянуто та аргументовано підбір діагностичного інструментарію.

Емпірично вивчено психологічні особливості адаптації учнів молодших класів до навчання в умовах війни. За загальною оцінкою адаптації респондентів ($n = 47$) виявлено адекватну самооцінку ($M = 2,17$), низький рівень тривожності ($M = 1,45$), за соціометрією рівень «Знехтувані» ($M = 2,30$), а середній рівень ($M = 2,89$) за адаптацією й мотивацією. Представлені результати адаптації дівчат та хлопців до навчання. Встановлено, що між залученістю до війни та аспектами тривожності в досліджуваних ($n = 47$) виявлено статистично однакові [$F > 0,05$] рівні в чинниках тривожності (страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, загальна тривожність у школі, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з вчителями, переживання соціального стресу, фрустрації потреб у досягненні успіху).

Також зроблений аналіз результатів особливості взаємозв'язку між залученістю до війни та адаптацією до навчання, виявив однаковий рівень адаптації за соціограмою, самооцінкою, тривожністю та адаптацією й мотивацією [$F > 0,05$], де $n = 47$. Проведене дослідження підтверджує гіпотезу, що на момент дослідження рік та два місяці триває війна, тому маємо доказ, що діти які причетні до воєнних дій адаптувалися до зовнішніх умов, та їх рівень адаптації не відрізняється від адаптації учнів які не залучені до воєнних дій.

Отже, нами спростовано, що на даний момент війни (1 рік 2 місяці) діти, що знають, чують про війну та перебувають у відносно безпечній території мають низький рівень адаптації. Також заперечено думку про наявність в досліджуваних посттравматичного росту. Хоча виявлено в усіх результатах адаптації (самооцінка, тривожність, соціометрія, адаптація й мотивація) статистично не значимі вищі показники в досліджуваних, які причетні до війни. Дані результати можуть ймовірно свідчити про можливий посттравматичний ріст у респондентів, які мають спогади про війну.

Задля майбутньої підготовки до інтенсивної травмуючої ситуації, нами було підготовлено теоретично-практичні рекомендації для благополучної адаптації молодших школярів до навчання. Основні з них – це забезпечення фізіологічних (сон, їжа, розпорядок, безпечне місце) та психологічних (спілкування, емоційний зв'язок) потреб дитини. Розглянуто принципи терапії, що оснований на взаємовідносинах довіри, як чинники адаптації дітей початкових класів до навчання. важливим є принципи з'єднання, що включає в себе спостереження, самосвідомість педагога/батьків, здорова прив'язаність, грайлива залученість.

Теоретичне та практичне значення нашого дослідження полягає у тому, що визначена тема психологічних особливостей адаптації учнів початкових класів до навчання в період війни може подальше використовуватися для написання наукових робіт та розроблень нових досліджень щодо адаптації дітей до навчання в період війни з урахуванням результатів нашого дослідження. Результати також можуть бути значимі, як знання особливостей адаптації учнів до школи в період тривалості війни рік і два місяці, задля розуміння міри навантаження та вимог від учнів щодо навчання, складання плану навчання в період війни з урахуванням особливостей адаптації дітей. Може бути корисним для міністерства освіти, практичних психологів, шкільних психологів, вчителів початкових класів, батьків учнів початкових класі, репетиторів.

Проведене дослідження невичерпане та потребує подальшу роботу в таких напрямках: повторне дослідження адаптації з більшою вибіркою для визначення наявності посттравматичного росту; аналіз особливостей психологічної адаптації в дітей, що перебували на гарячих територіях бойових дій; вивчення адаптації за різними віковими категоріями; порівняння адаптації різних категорій дітей, які постраждали від війни (діти переселенці, діти що перебувають на відносно безпечних територіях, діти які живуть біля лінії фронту).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Словник іншомовних соціокультурних термінів [Електронний ресурс] // Slovnyk.me. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: https://slovnyk.me/dict/social_terms/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.
2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.
3. Савченко А. Соціальна адаптація як інтеграція людини / А. Савченко, А. В. Колодяжна // Тези доповідей XV Всеукраїнської наукової конференції молодих учених та студентів "Наукові розробки молоді на сучасному етапі". Т. 3 : Секція "Економічні та соціально-політичні проблеми активізації інноваційної діяльності підприємств України": 28-29 квітня 2016 р. — К. : КНУТД, 2016. — С. 377.
4. Ростока М. Специфічні особливості адаптаційного процесу та загальні закономірності індивідуальної адаптації / М.Л. Ростока. // Адаптивні процеси в освіті : збірник матеріалів 6-го Всеукраїнського наукового форуму з міжнародною участю. – 2021. – №3. – С. 35–39.
5. Optimization of children's transition from preschool and family environment to the first grade of primary school in Slovakia by implementation of an adaptation programme / [Т. Marcinekova, D. Borbélyová, A. Tirpáková та ін.]. // Children and Youth Services Review. – 2020. – №119.
6. Приріз М. Вікові кризи в житті дитини: як розпізнати та чим зарадити? [Електронний ресурс] / Марта Приріз // Українська правда – Режим доступу до ресурсу: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/01/26/228652/>.
7. Лисенко Л.М. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Вікова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.

8. Kashuba V. Optimization of the process of primary school age children adaptation: practical expertise / 8. Kashuba V., Goncharova N. // Journal of Education, Health and Sport. – 2018. – №8. – С. 665–674.
9. Telegina N. V. The Criteria of Adaptation of Primary School Pupils to the Academic Load of the Increased Intensity / Telegina N. V., Belicheva T. V. // International journal of environmental & science education. – 2016. – №11.
10. Slezakova T. Several issues on school adaptation at primary level of education / T. Slezakova, D. Borbelyova. // Slavonic Pedagogical Studies Journal. – 2017. – №6. – С. 359–374.
11. Сходинки - діагностика самооцінки [Електронний ресурс] // Дитячий психолог. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://dytpsyholog.com/2015/04/30/%D1%81%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8/>
12. Bartienieva I. Effective conditions of children's adaptation to the educational conditions in primary school [Електронний ресурс] / I. Bartienieva, O. Nozdrova. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11342/1/Bartienieva%20Iryna%20Oleksandrivna%202020.pdf>.
13. ЮНІСЕФ: 100 днів війни в Україні призвели до того, що 5,2 мільйона дітей потребують гуманітарної допомоги [Електронний ресурс] // ЮНІСЕФ. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/one-hundred-days-war-ukraine-have-left-52-million-children-need-humanitarian>.
14. Чисельність дітей та молоді в Україні [Електронний ресурс] // Громадська організація ІНСТИТУТ МОЛОДІ. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://inmol.org/chyselnist-ditej-ta-molodi-v-ukraini/>.

15. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
16. Joffre M. Prevalence of mental disorders among children exposed to war: a systematic review of 7,920 children / M. Joffre, V. Attanayake, R. McKay. // *Medicine, Conflict and Survival*. – 2009. – №25. – С. 4–19.
17. Сміт П., Дирегров А., Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 108 с. ISBN 978-617-8092-17-7
18. Changes in children's lives during the war [Електронний ресурс] // Gradus Research Company. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://gradus.app/documents/211/Children_Report_Gradus_28042022.pdf.
19. Арефнія С. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «допомога психолога» [Електронний ресурс] / Світлана Арефнія. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/339/277>.
20. Долотова Д. Ми не маємо проміняти нашу любов на ненависть: Микола Кулеба про захист прав дітей під час війни [Електронний ресурс] / Даніела Долотова. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://vikna.tv/istorii/interviu/my-ne-mayemo-prominyaty-nashu-lyubov-na-nenavyst-mykola-kuleba-pro-zahyst-prav-ditej-pid-chas-vijny/>.
21. Кашуба В. Потенціал оздоровчого туризму щодо оптимізації процесу адаптації дітей до умов навчання в школі / Кашуба В., Бутенко Г., Гончарова Н. // *Вісник Прикарпатського університету*. – 2017. – С. 148–154.
22. Кононенко В. (Не)втрачене дитинство. Як психологічно підтримати дітей під час та після війни: ізраїльська система в українських реаліях [Електронний ресурс] / Вероніка Кононенко. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/nevtrachene-dytynstvo-yak-psyhologichno-pidtrymaty-ditej-pid-chas-ta-pislya-vijny-izrayilska-systema-v-ukrayinskyh-realiyah/>.

23. Наукою по болю | Як війна вплинула на здатність дітей вчитися і наскільки це велика шкода для майбутнього [Електронний ресурс]. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: https://life.liga.net/poyasnennya/article/kak-voyna-povliyala-na-sposobnost-detey-uchitsya-i-naskolko-eto-velik-vred-dlya-buduschego?fbclid=IwAR3-X9NQ95DfthAS6ZaBB88bm9tHW9H79B9bdni2wJT56Az7I3i0_POvAV4.
24. В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей [Електронний ресурс] // УКРІНФОРМ. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html>.
25. Henson C. What promotes post traumatic growth? A systematic review / C. Henson, D. Truchot, A. Canevello. // *European Journal of Trauma & Dissociation*. – 2021. – №4.
26. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України / Олена Вікторівна Мельник. // *Psychological journal*. – 2019. – №6. – С. 79–92.
27. Soylu A. Refugee Children and Adaptation to School: An Analysis through Cultural Responsivities of the Teachers / A. Soylu, A. Kaysili, M. Sever. // *Education and Science*. – 2020. – №201. – С. 313–334.
28. Жданович Ю. М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. № 1 (21). С. 204–212.
29. Liu S. Post-Traumatic Stress and School Adaptation in Adolescent Survivors Five Years after the 2010 Yushu Earthquake in China / S. Liu, L. Lu, Z. Bai. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2019. – №21.
30. Giannopoulou I. Post-traumatic stress reactions of children and adolescents exposed to the Athens 1999 earthquake / Giannopoulou I., Strouthos M., Smith P. та ін.]. // *Cambridge University Press*. – 2020. – №3.

31. Daignault I.V. Profiles of school adaptation: Social, behavioral and academic functioning in sexually abused girls / Daignault I.V., Hebert M. // *Child Abuse & Neglect*. – 2009. – №2. – С. 102–115.
32. Закон України «Про освіту» № 2457-IX (2022, 27 липня).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
33. Гнатюк О. В. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану / Ольга Владиславівна Гнатюк. // *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень*. – 2022.
34. Зозуль Т. В. Дослідження адаптації дітей молодшого шкільного віку із сімей вимушених переселенців / Т. В. Зозуль. // *Психологія і особистість*. – 218. – №14.
35. Проблеми українських дітей під час війни (27 січня – 1 лютого 2023) [Електронний ресурс] // Соціологічна група «Рейтинг». – 2023. – Режим доступу до ресурсу:
https://ratinggroup.ua/research/ukraine/problems_of_ukrainian_children_in_conditions_of_war_january_27-february_1_2023.html?fbclid=IwAR1RzWGoelpkqiQCozKY5KSYluHf2_UX9G4oQn05D1KmeFcyjNeC24GcbfA.
36. Домінанта (психологія) [Електронний ресурс] // Велика українська енциклопедія – Режим доступу до ресурсу:
[https://vue.gov.ua/%D0%94%D0%BE%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\)](https://vue.gov.ua/%D0%94%D0%BE%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F)).
37. Бондарьова О. Методика незакінчених речень (розроблена Л. Пономаренко) [Електронний ресурс] / О. Бондарьова // *Всеосвіта*. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/user/id719/blog/metodyka-nezakinchenykh-rechen-rozroblena-l-ponomarenko-36459.html>.
38. Діагностика шкільної мотивації учнів початкових класів за допомогою анкетування [Електронний ресурс] // *Основа*. – 2021. – Режим доступу до

ресурсу: <https://osnova.com.ua/diagnostika-shkilnoi-motivatsii-uchniv-pochatkovih-klasiv-za-dopomogoyu-anketuvannya/>.

39. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса [Електронний ресурс] // Навчально-методичний кабінет. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://ped-kopilka.com.ua/psihologija/metodika-diagnostiki-urovnja-shkolnoi-trevozhnosti-filipsa.html>.
40. Кухаренко Т. Тест з психології «Соціометрія» Дж. Морено [Електронний ресурс] / Т. Кухаренко // Всеосвіта – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/test-z-psihologii-sociometria-dzmoreno-219798.html>.
41. Рябенко Т. О. Особистісна тривожність як чинник формування типу особистісної адаптації : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / Т. О. Рябенко ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2023. – 105с.
42. Ягенич Л. Психологічні особливості адаптації учнів початкових класів до навчання в період війни / Л. Ягенич. // Соціально-гуманітарний вісник. – 2023. – №45. – С. 165 – 168.
43. Гозак С. Особливості психологічної адаптації школярів під впливом різних форматів навчання під час війни / С. Гозак, Г. Даниленко, О. Єлізарова. // Актуальні проблеми громадського здоров'я. – 2023. – №13. – С. 36–40.
44. Павлик Н. Методичні рекомендації щодо гармонізації стану психологічного здоров'я педагога в умовах війни / Н. Павлик. // Психологічна підтримка учасників освітнього процесу.. – 2022.
45. Щербан Т. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу / Т. Щербан, І. Брецько. // Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. – 2022. – №9. – С. 76–78.
46. Ворник М. Практика соціально-педагогічної роботи вчителя початкових класів з молодшими школярами із асоціальних сімей / М. Ворник. // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – 2013.

47. Першокласники під час війни: як краще адаптуватися до школи [Електронний ресурс] / С.Гозак, О. Єлізарова, Т. Станкевич, А. Парац // Національна академія медичних наук України. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://amnu.gov.ua/pershoklasnyky-pid-chas-vijny-yak-krashhe-adaptuvatysya-do-shkoly/>.
48. Як допомогти дитині під час війни адаптуватися до навчання в новій школі. Поради психологині [Електронний ресурс] // Еспресо. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://zahid.espreso.tv/yak-dopomogti-ditini-pid-chas-viyni-adaptuvatisya-do-navchannya-v-noviy-shkoli-poradi-psikhologini>.
49. Masten A. Resilience of children in disasters: A multisystem perspective / Masten. // International Journal of Psycholog. – 2021. – №56. – С. 1–11.
50. 7 порад для успішної адаптації у школі [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://i-school.kiev.ua/7-porad-dlya-uspishno%D1%97-adaptaci%D1%97-u-shkoli/>.
51. Яківець Р. Практичні поради для успішної адаптації дитини в школі після дистанційного навчання [Електронний ресурс] / Р. Яківець // Великобудищанська загальноосвітня школа I-III ступенів – Режим доступу до ресурсу: <https://vbud.school.org.ua/praktichni-poradi-dlya-uspishnoi-adaptacii-ditini-v-shkoli-pislya-distancijnogo-navchannya-21-29-09-19-10-2020/>.
52. Психологічне здоров'я: 10 кроків назустріч школі, що полегшать процес адаптації [Електронний ресурс] // МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovya-10-kroktiv-nazustrich-shkoli-sho-polegshat-proces-adaptaciyi>.
53. Адаптація учнів [Електронний ресурс] // КЗО "СЗШ № 101" ДМР КЗО "СЗШ № 101" ДМР. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://school101.dp.ua/adaptacziya-uchniv/>.
54. Дусенюк Х. Адаптація "першачка" до школи: як батьки можуть допомогти дітям звикнути до нового життя [Електронний ресурс] / Х. Дусенюк // Novyny live. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://society.novyny.live/adaptatsiia>.

pervoklashki-k-shkole-kak-roditeli-mogut-pomoch-detiam-privyknut-k-novoi-zhizni-11658.html.

55. 12 порад, як допомогти дитині адаптуватися до школи. Частина 1 [Електронний ресурс] // Дитячий Садок, Початкова Школа КИЯНОЧКА. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <http://kyianochka.org.ua/help-kids-adjust-school/>.
56. Конев О. Як адаптувати дитину до нової школи та нового колективу? [Електронний ресурс] / О. Конев // Освіторія. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://osvitoria.media/opinions/yak-adaptuvaty-dytynu-do-novoyi-shkoly-ta-kolektyvu/>.
57. Trust-Based Relational Intervention® (TBRI) A Summary of the Evidence [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://child.tcu.edu/wp-content/uploads/2021/11/TBRI-Evidence-Summary-2021.pdf>.
58. Trust-Based Relational Intervention (TBRI) - Caregiver Training [Електронний ресурс] // CEBC. – 2023. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.cebc4cw.org/program/trust-based-relational-intervention-tbri-caregiver-training/>.
59. Trust-Based Relational Intervention (TBRI): A Systemic Approach to Complex Developmental Trauma / K.Purvis, D. Cross, D. Dansereau, S. Parris. // Child & Youth Services. – 2013. – №4. – С. 360–386.
60. Адаптація дитини до шкільного навчання [Електронний ресурс] // Всеосвіта – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/embed/001z0q-7fe2.doc.html>.
61. Ягенич Л. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах воєнних дій / Л. Ягенич. // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. – 2023. – №92. – С. 117 – 120.

ДОДАТКИ

Додаток А

РОЗРОБЛЕНЕ АНКЕТУВАННЯ

Ім'я _____

Фамілія _____

Клас _____

Вік _____

Незакінчені речення

1. Я радію коли

_____ .

2. Якби я міг (могла)

_____ .

3. Мій дім

_____ .

4. Я часто думаю про _____ . Тому що

_____ .

5. Мої друзі

_____ .

6. Україна

7. Мій тато

8. У школі я завжди

9. Мені цікаво

10. Хотів(ла) б я

11. Мені неприємно, коли

12. Якби в школі

13. На мою думку, мені заважає

14. Майбутнє здається мені

15. Я відчуваю, що

16. Я ображаюся, якщо

17. Коли мене не розуміють

18. Я хотів(ла) би позбутися

19. Мої успіхи в школі

20. Дорослі завжди

21. Найбільше я боюся

22. Коли я стану дорослим (ою)

23. Моя мета

24. Моя мама думає, що я

25. Краще було б

БЛАНКИ МЕТОДИК**Мотивація та адаптація (за н. Г. Лускановою)**

1. Тобі подобається в школі?
 - а) Так;
 - б) не дуже;
 - в) ні.

2. Уранці ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі часто хочеться залишитися вдома?
 - а) Іду з радістю;
 - б) буває по-різному;
 - в) частіше хочеться залишитися вдома.

3. Якби вчитель сказав, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов до школи чи залишився б вдома?
 - а) Пішов би до школи;
 - б) не знаю;
 - в) залишився б удома.

4. Тобі подобається, коли відмінюють уроки?
 - а) Не подобається;
 - б) буває по-різному;
 - в) подобається.

5. Ти хотів би, щоб тобі не задавали ніяких домашніх завдань?
- а) Не хотів би;
 - б) не знаю;
 - в) хотів би.
6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися лише перерви?
- а) Ні;
 - б) не знаю;
 - в) хотів би.
7. Ти часто розповідаєш про школу своїм батькам і друзям?
- а) Часто;
 - б) рідко;
 - в) не розповідаю.
8. Ти хотів би, щоб у тебе був інший, менш суворий учитель?
- а) Мені подобається наш учитель;
 - б) точно не знаю;
 - в) хотів би.
9. У тебе в класі багато друзів?
- а) Багато;
 - б) мало;
 - в) немає друзів.
10. Тобі подобаються твої однокласники?

- а) Подобаються;
- б) не дуже;
- в) не подобаються.

Оцінка тривожності

Тест складається з 58 питань. Відповідаючи на питання, записуйте відповідь перед цифрою: «так» (+), якщо ви погоджуєтесь з ним, або «ні» (--), якщо не погоджуєтесь.

Намагайтеся відповідати щиро, правдиво та швидко, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь.

Тестовий матеріал:

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь дрижиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?

24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?
26. Чи Часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?
42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

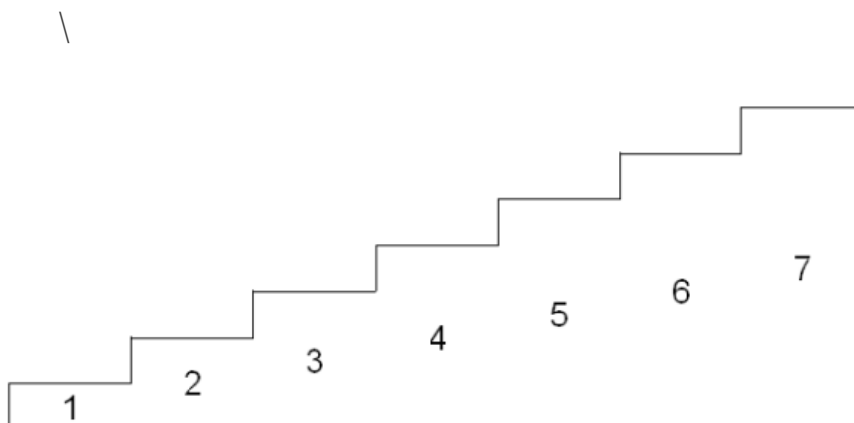
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Методика сходинки

Інструкція: Якщо всіх дітей розставити на цих сходинках, то на трьох верхніх сходинках опиняться хороші учні: розумні, добрі, сильні, слухняні – чим вище, тим кращі. А на трьох нижніх сходинках опиняться погані учні – чим нижче, тим гірші («погані», «дуже погані», «найгірші»). На середній сходинці учні не погані і не хороші.

1. Напиши букву (Я), на яку сходинку ти поставиш себе в школі.
2. Напиши букву (М) на яку сходинку тебе поставить мама?
3. Напиши букву (В) на яку сходинку тебе поставить вчителька?
4. Напиши букву (О) на яку сходинку тебе поставлять однокласники?



Соціометрія

Інструкція:

Дайте відповідь на запитання. Ні з ким не радьтеся, не підглядайте відповіді сусіда. Мені важлива особиста точка зору кожного.

Правила:

1. Обирати від 3 до 5 однокласників;
2. Дозволяється повна свобода при виборі;
3. Розставляйте всіх учасників по значущості (від найбільш значимого до найменш).

Запитання:

- 1) З ким би ти хотів сидіти за партою?

- 2) Кого б ти запросив на свій день народження?

- 3) Хто тобі найбільше подобається в класі?

Додаток В

ТАБЛИЦІ ПЕРВИННИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Соціометрія, 4 – А клас

Хто вибирає		Кого вибирають																								
№	Пі П	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	І	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ш
1	А		+				+										+	+								
2	Б	+							+			+						+	+							
3	В																			+	+					
4	Г	+															+	+	+							
5	Д									+				+				+						+		
6	Е	+						+	+								+									
7	Ж			+														+	+							+
8	З		+	+													+	+								
9	И					+								+	+	+										
10	І											+												+	+	
11	Й																	+						+	+	
12	К									+					+										+	
13	Л					+										+										
14	М					+				+								+								
15	Н									+				+								+				
16	О	+				+	+					+							+		+					
17	П	+	+			+																		+	+	

	Ж																							
8	33									+					+		+							
9	П									+					+		+							
1 0	ЙЙ									+		+	+		+	+		+					+	
1 1	КК		+							+	+				+		+							
1 2	ЛЛ	+																						
1 3	М М			+												+		+		+	+			
1 4	НН		+									+			+		+						+	
1 5	ОО										+	+					+							
1 6	ПП			+																		+		
1 7	РР										+	+				+								
1 8	СС			+													+		+	+	+			
1 9	ТТ												+			+		+		+	+			
2 0	УУ			+												+		+			+			
2 1	Ф Ф															+		+	+	+				
2 2	ХХ															+		+					+	
2 3	ЦЦ		+			+					+				+		+							
Σ		2	3	4	3	1	0	0	1	5	7	4	4	3	4	8	6	1	4	3	8	7	0	3

**МАТЕРІАЛИ ЯКІ ЗАСВІДЧУЮТЬ ПРО ОПУБЛІКОВАНІ НАУКОВІ
РЕЗУЛЬТАТИ**





Certificate

C/2023/45/109

Ягенич Любов Олегівна

Participation in the scientific-practical conference
"Modern trends of social and humanitarian development of society".
Author of the scientific journal **"Social and humanitarian bulletin".**

Kharkiv, Ukraine
SH SCW «New route»
6 Hours of Participation
0.2 ECTS credits
Information: www.newroute.org.ua

28.11.2023

Responsible secretary



Tatiana Kuchyna